

# Cuaderno de Orientación y Tutoría



## **INTRODUCCIÓN**

Este Cuaderno de Orientación y Tutoría es fruto de la línea de trabajo iniciada en el "CEIP Blas Infante" de Fuente Carreteros en Córdoba, a través de un Grupo de Trabajo denominado "Herramientas informáticas en el aula dirigidas hacia la Orientación y Acción Tutorial" que se ha desarrollado durante tres cursos. Nuestro grupo siempre se ha caracterizado por sus inquietudes autoformativas, fruto de las necesidades que hemos observado en los problemas de aprendizaje en nuestros alumnos/as y de nuestra labor docente.

Este trabajo surge de la necesidad de ampliar, profundizar y concretar nuestro Plan de Acción Tutorial. El objetivo fundamental es la elaboración de materiales prácticos y funcionales sobre orientación y tutoría aplicables a nuestro alumnado, utilizando como herramienta de trabajo el ordenador. La metodología que hemos utilizado combina la investigación, programación y elaboración de cuadernos de actividades para los alumnos con un enfoque notablemente práctico.

En nuestra dinámica de equipo ha tenido mucha importancia la participación activa de todo el grupo y el trabajo colaborativo, conjugando la investigación, la programación y la creación de materiales.

Los materiales elaborados han sido puestos en práctica y se ha experimentado, confirmado y contrastado su gran utilidad en nuestro colegio. Es notable el enriquecimiento que ha supuesto en nuestro alumnado este programa adaptado a sus intereses y adecuado a sus distintas edades.

Es por ello que queremos ofrecer, extender y compartir con otros centros este cuaderno de orientación y tutoría esperando que puedan obtener tan buenos resultados como los obtenidos en el CEIP "Blas Infante" de Fuente Carreteros y en nuestra labor como docentes.

### RELACIÓN DE FICHAS

Se relacionan a continuación todas las fichas que componen el Cuaderno de Orientación y Tutoría, con indicación de las etapas educativas y ciclos en que pueden ser utilizadas cada una de ellas.

TÍTULO	INF	1 CIC EP.	2 CIC EP.	3 CIC EP.	1 CIC ESO
Organización y funcionamiento de la clase	X				
El responsable del día	X				
Saber escuchar a los demás	X				
Guardar los trabajos	X				
Limpiarse correctamente en el aseo	X				
Calzarse y descalzarse sin atar. Orden personal	X				
Taller de cocina	X				
El juego de los saludos	X	X			
Mis compañeros/as de clase	X	X			
Estando limpios ¡ crecemos sanitos!		X			
Los niños/as y la televisión		X	X		
Me gustaría ser		X	X		
Mis vacaciones		X	X		
Mi profesor/a		X	X		
Leer es divertido		X	X		
Juntos en la clase		X	X		
El subrayado			X		
Ficha de lectura			X		

TÍTULO	INF	1 CIC EP.	2 CIC EP.	3 CIC EP.	1 CIC ESO
Mejoremos la velocidad lectora			X		
Condiciones de estudio			X		
¿Qué son los valores?			X		
Presentación de las asignaturas/áreas			X	X	
Me quiero, me quieren. Me respeto, me respetan				X	X
Elegimos nuestro/a delegado/a				X	X
Elaboramos normas de la clase				X	X
Mis motivos para estudiar				X	X
Condiciones y hábitos adecuados para el trabajo y estudio				X	X
Organizo mi tiempo				X	X
La lectura: tu herramienta de trabajo				X	X
Cuidemos nuestra salud				X	X
Si quieres aprender, tienes que retener				X	X
Horario de clases					X
Estos son mis profesores y profesoras					X
¿Sabemos convivir?					X
Las evaluaciones					X
La toma de apuntes					X
Técnica del resumen				X	X
Un trabajo monográfico					X
Preparación de exámenes					X
Cómo solucionar los problemas con los demás				X	X
Valores				X	X
La televisión				X	X
Nuevas tecnologías de la información y comunicación				X	X
La prensa: nos informamos y nos divertimos				X	X

# Orientación y Tutoría



Cuaderno de trabajo

# Educación Infantil

# ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO DE LA CLASE

Estructura de la clase La clase se divide por rincones en la zona del corcho (de juguetes, lectura, construcción, de razonamiento, etc... pudiendo incluir un rincón ocasional cuando la unidad didáctica lo requiera, por ejemplo el rincón de las tiendas.



Las actividades que podemos realizar en principio para los primeros días consistirán en un recorrido por los rincones de todos los niños/as organizados en grupos pequeños para que experimenten con el contenido de cada uno de ellos. El tiempo de duración en cada rincón será establecido por nosotros observando el interés que demuestren la mayoría de cada grupo en un rincón determinado.

La norma es dejar recogido el rincón en el que estoy antes de pasar al siguiente.

## Actividades para distinguir el material común y el propio

- Ejercicios de clasificación del material de uso común que hayan traído. Por ejemplo colocar las ceras de cada color en una bandeja diferente. Se tomará una cera de un color como muestra y ellos deben sacar su cera de ese color y llevarla a la bandeja que corresponde.



Esta actividad de clasificación se realiza igualmente con tijeras, punzón, rotuladores, pintura de dedo, plastilina etc... colocando cada uno su material en la gaveta que se indique a la vez que vamos hablando sobre el material sobre sus características y utilidad, así como normas



de seguridad. (Por ejemplo la tijera es para cortar papel y no para cortarme el pelo, el punzón es para picar y no para pinchar a ningún compañero/a, etc...).

- Ejercicios de situación y reconocimiento del material de uso individual. La carpeta individual de fichas o el cajón de fichas con su foto ha de ser reconocido y situado.

Para ello realizamos ejercicios de ir a tocar el cajón o carpeta del niño/a que yo indique y también de ir a tocar el de otro niño diciendo su nombre.

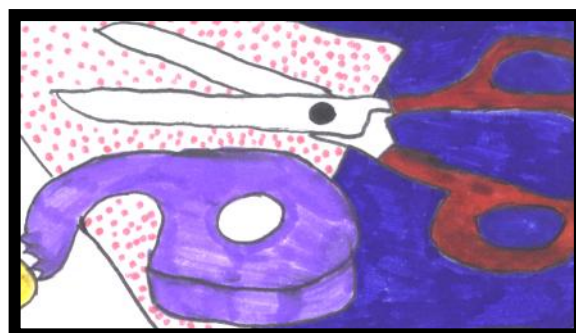
### **Actividades para el conocimiento del espacio-clase**

- Con música de fondo nos movemos libremente por la clase, cuando esta pare hay que situarse en el lugar indicado (en el corcho, en mi silla, en la puerta de la clase, en la puerta del servicio, en el rincón de lectura, etc...)

- Con un instrumento musical caminamos al ritmo que indica y me dirijo a un lugar donde me siento a conversar, a un lugar donde hago pipí, a un lugar donde hago mis tareas, etc...

- Confección de carteles indicativos de cada zona en los cuales pegaremos dibujos elaborados por el profesorado que ellos pegarán en cartulina y decidiremos donde debemos de ponerlos. Por ejemplo: el dibujo de un sanitario.

Cuando coloquemos este cartel aprovechamos para tratar el funcionamiento de las cisternas (no se tira fuerte), el papel que debemos coger (dónde está, que cantidad o trozo deben coger y como doblarlo para limpiarse), los grifos (el de color rojo no se abre).



# EL RESPONSABLE DEL DÍA

La elección del representante de la clase es una actividad que se suele postergar a cursos superiores, pero desde la Educación Infantil, se pueden llevar a cabo actividades dirigidas a fomentar la responsabilidad entre los alumnos, y a desarrollar la iniciativa y la confianza en las propias posibilidades.

Precisamente la actividad que proponemos a continuación va encaminada hacia ello.

Cada día, la clase tendrá un responsable diferente que será elegido por turnos siguiendo el orden alfabético de la lista.

Para lo cual necesitaremos como material tarjetas personales con la foto de cada niño, su nombre y apellidos, es preferible que las tarjetas estén plastificadas para evitar su deterioro, detrás de cada tarjeta irá pegado un trozo de belcro que servirá para pegarla en el marco del responsable.

Para hacer el marco del responsable tan solo necesitamos una cartulina de color tamaño folio, que se adornará con dibujos en los laterales, gomets, purpurina, o cualquier otro abalorio, y en la parte superior del marco irá escrita la palabra "Responsable", debajo de ella se pondrá un trozo de belcro, en el cual cada día se podrán adherir las tarjetas de los responsables.

La elección del niño representante se hará cada día como parte de la rutina. Entre las funciones del responsable destacan:

- Decir el tiempo atmosférico que hace
- Decir el día de la semana
- Contar los niños que faltan y colocar sus fotos en el cuadro de los ausentes
- Llevar pequeños recados a las otras clases, si fuera necesario.





# SABER ESCUCHAR A LOS DEMÁS

**OBJETIVO:** Saber escuchar a los demás.

**Recursos y Material:** Poesía y el alumno/a.

## " MI ABUELO "

Alto, delgado  
seco  
como un árbol  
es mi abuelo.

Cara arrugada,  
blanco pelo  
y manos grandes  
tiene mi abuelo.

A veces gruñe  
con voz de trueno,  
pero no asusta,  
mi pobre abuelo.

Me cuenta historias,  
recita versos,  
mil cosas sabe  
mi gran abuelo.

Cuentos, abrazos,  
coscorrones, besos...  
¡ Cuanto me quiere!  
¡ Cuanto lo quiero!



INMACULADA DÍAZ.

Puede valer cualquier poesía para introducir el tema del objetivo.

## ACTIVIDADES:

Todos recitamos la poesía hasta memorizarla.

Varios niños/as recitan la poesía ( se les ayudará en la recitación ).

Entre todos comentamos la poesía a través de preguntas: ¿ Cómo era el abuelo ? alto/bajo. ¿ Cómo quién ? ¿ Cómo tiene la cara y el pelo? ¿Cómo son sus manos ? ¿Cómo riñe ? ¿ Cómo suena su voz? ¿ Asusta ? ¿ Cuándo estoy con él que hace ?

Realización de un dibujo sobre cómo es mi abuelo ( lo pinto ).

Invitamos a los niños/as que alguno/a nos diga cómo es su abuelo.

Cuando comience a hablar sobre su abuelo, algún grupo de niños habla, hace ruido, etc. ( esto se le indicará al grupo indicado ante de comenzar a hablar el niño sin saberlo él ).

Preguntamos al resto de los niños si han escuchado bien al compañero/a y preguntamos: ¿ Por qué ?.

Pedimos que nos nuevamente nos diga cómo es su abuelo, ya en silencio.

Comentamos entre todos ( Reflexión sobre el tema ) y establecemos las normas que permiten mantener conversaciones y escuchar las explicaciones que nos haga el otro.

Al final cada niño/a realizará un dibujo libre sobre la experiencia vivida.

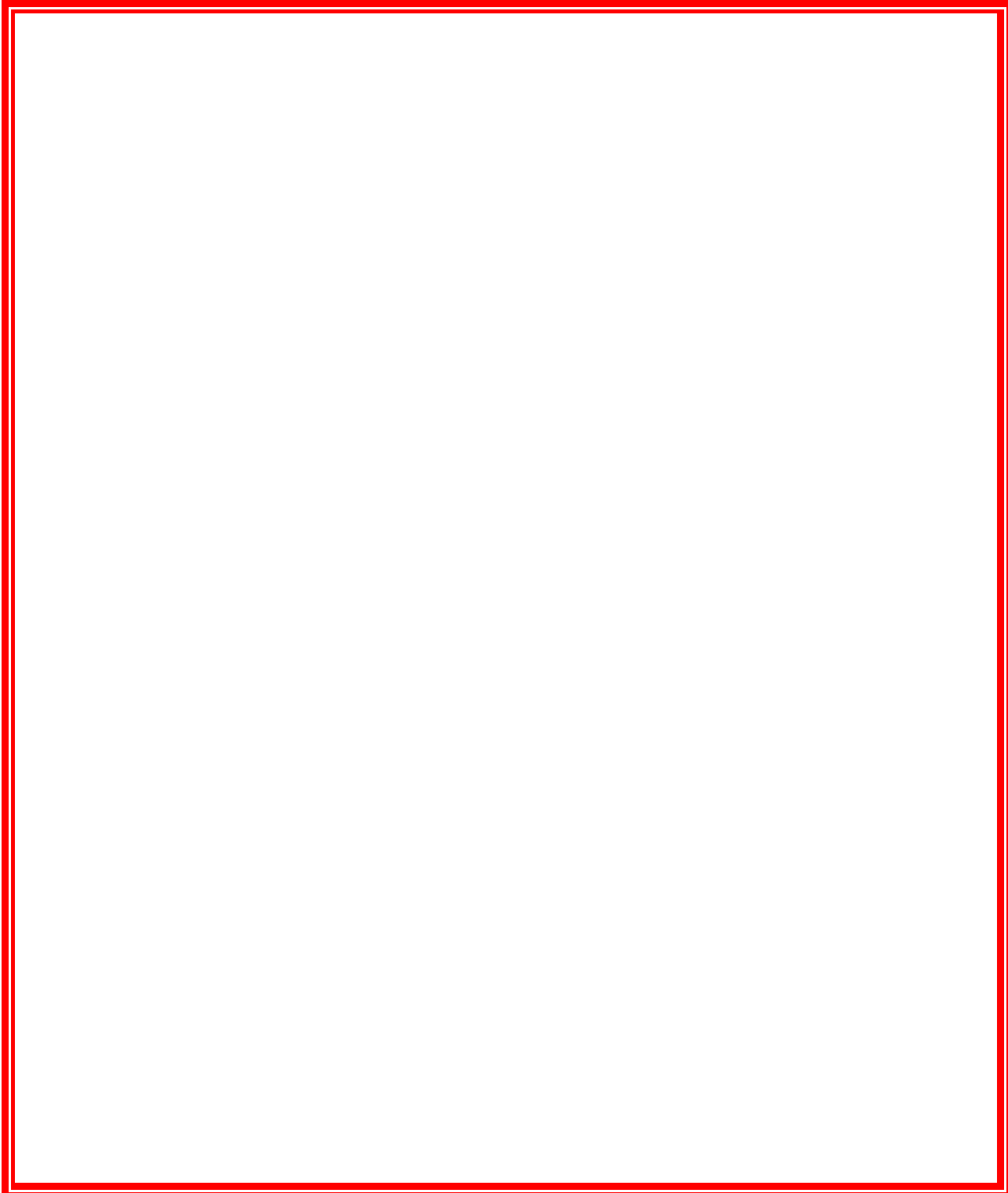


**MOTIVACIÓN:** A todos nos gusta que nos escuchen.

*¿ Porqué no me escuchan ?*

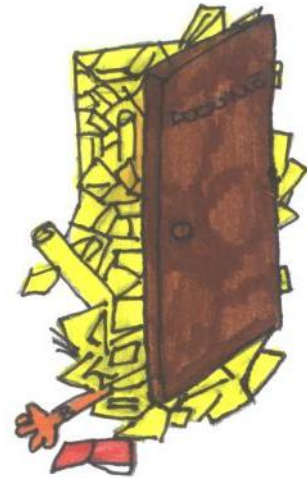


**Realiza un dibujo libre de tu experiencia vivida:**



# GUARDAR LOS TRABAJOS

- Aprendemos la poesía :  
Yo soy yo, y tú eres tú, ¿quién es más alto de los dos?
- Podemos cambiar la palabra subrayada por (mayor, bajo, rubio, moreno, etc..) referido a características personales.
- Decimos cada niño/a una frase que empiece por la palabra YO. Por ej: Yo voy a ir esta tarde a casa de mi abuela.
- Buscamos diferencias entre un niño/a y otro/a. Por ej: Yo tengo los ojos azules y tú los tienes verdes.
- Conversamos sobre que cada niño/a es diferente y tiene un lugar diferente para sus cosas (percha, fichas, su vaso, etc...).



- Sobre folio blanco pegamos una fotografía tipo carnet en la parte de arriba. Con lápiz los niños dibujan el resto del cuerpo y lo repasan con rotulador y lo colorean con ceras.



Después se recorta y se colocan fotocopias en los distintos lugares antes expuestos para que cada uno/a sepa donde colocar sus cosas.



# LIMPIARSE CORRECTAMENTE EN EL ASEO

## Sesión psicomotriz con rollos de papel higiénico:



-Con música de fondo, bailamos con nuestro rollo de papel higiénico.

-Nos imaginamos que nuestro rollo de papel se ha convertido en otra cosa (un sombrero, un catalejo, etc...) y realizamos los gestos que lo identifiquen.

-Paramos la música y cada uno dice lo que se ha imaginado que es.

-Desplazamos el rollo de papel por las mesas.

Idem por el suelo con diferentes partes del cuerpo.

-Paramos la música y nos dividimos en la mitad y por grupos construimos algo con los rollos (cada rollo tiene escrito el nombre del niño/a).



- Individual sentados en el suelo conversamos para qué sirve en realidad el papel higiénico.
- Vemos que el papel tiene unos sitios señalados por donde se puede contar.
- 
- Les empezamos el rollo y cada niño/a va contando trocitos por los sitios señalados sentados en su silla.

Con esos trozos forraremos un water dibujado en papel continuo, pegando con pegamento.

# CALZARSE Y DESCALZARSE SIN ATAR. ORDEN PERSONAL

Objetivo: Adquirir la habilidad de calzarse y descalzarse.

Desarrollo: Jugamos a las zapaterías.

Cada niño y niña traerá en una caja de zapatos un par de su casa.

Elegimos los vendedores que colocaran sobre las sillas o mesas a modo de estanterías las cajas de zapatos con uno de los zapatos colocado encima de la caja.

En trozos pequeños de papel colocamos con rotulador los precios: 6 E , 15 E, 20 E, etc... y asignamos un precio a cada caja. Lo pegaremos con fiso.

Los compradores y compradoras dispondrán de dinero de papel y plástico para realizar las compras.

Utilizaremos la caja registradora de juguete y bolsas de plástico para llevarnos la compra.

Dispondremos también de calzadores para ayudarnos en el calzado.

Cada niño ira a comprarse el zapato que ha triado para lo cual tendrá que descalzarse el que lleva y calzarse el que va a comprar con la ayuda del calzador. El vendedor puede ayudarle.

Realizamos intercambios con el dinero de juguete con lo cual contamos, aprendemos los números y realizamos sumas y restas.

Los vendedores se cambian para que la actividad de calzado y descalzado la realicen todos.



Tras esta actividad realizamos el siguiente JUEGO :

- ❖ Dos grupos o equipos que se sitúan por parejas, uno de cada equipo.
- ❖ Cada niño se quita un zapato y los va colocando en un montón.
- ❖ Hacemos una carrera con mi pareja hasta donde están los zapatos, busco el mío, me lo coloco y vuelvo corriendo a darle la salida al siguiente de mi grupo.
- ❖ Gana el equipo que se haya calzado antes.

No vale venir corriendo con el zapato a medio calzar.

Actividad:

Realizar un dibujo libre de la experiencia vivida y comentar el dibujo realizado individualmente.

# TALLER DE COCINA

## Objetivos:

- Adquirir hábitos adecuados a la hora de comer y usar los utensilios.
- Adquirir hábitos de limpieza personal y de los objetos de trabajo.
- Observar, experimentar y conocer alimentos.
- Disfrutar en la elaboración de recetas.
- Participar en una actividad cotidiana de la vida doméstica.
- Iniciarse en una alimentación sana.



Para esta actividad se requiere la colaboración de los padres que ayuden en las preparaciones de comidas con cada grupo de niños.

Se utilizará material de plástico (cuchillos, tenedores, cucharas, vasos, platos, bandejas, manteles). Palillos y tablas de madera.

En cualquier receta que se plantee los niños/as :

- Se lavarán las manos y secarán antes de comenzar.
- Organizarán en las mesas el material a utilizar (platos, cubiertos, etc...)
- Observarán, tocarán, olerán, etc... los alimentos e ingredientes.
- Observarán las fotografías de paso a paso de las recetas y comentarán las cosas que se le ocurran (preguntas, aportaciones, etc...)
- Realizarán los pasos con la ayuda del padre encargado del grupo y la profesora.
- Probarán la receta elaborada usando los cubiertos.
- Limpiarán los utensilios al finalizar.

## Actividad : Bocaditos de Pan con tomate



- Los niños cortan rebanadas de pan y rodajas de tomate natural.
  - Con un palillo pinchan el trozo de tomate en el pan y añaden unas gotitas de aceite con una cuchara y una pizca de sal. Lo rematan con una aceituna negra.
  - Colocan los bocaditos en bandejas y los colocan sobre el mantel.
- Se lo comen.
  - Limpian los utensilios usados en la actividad.
  - Dibujo de los ingredientes utilizados y del producto final.

# Orientación y Tutoría

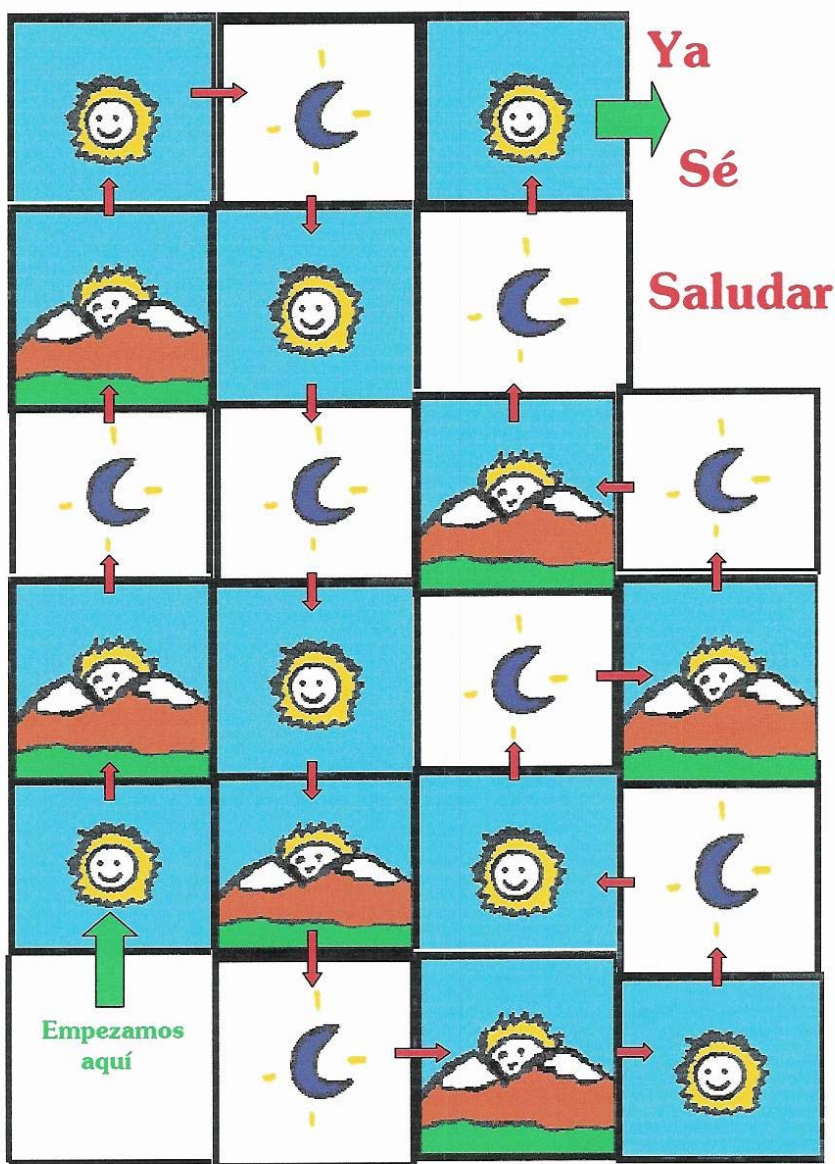


Cuaderno de trabajo

Primer Ciclo de Primaria



# EL JUEGO DE LOS SALUDOS



¡Buenos días!



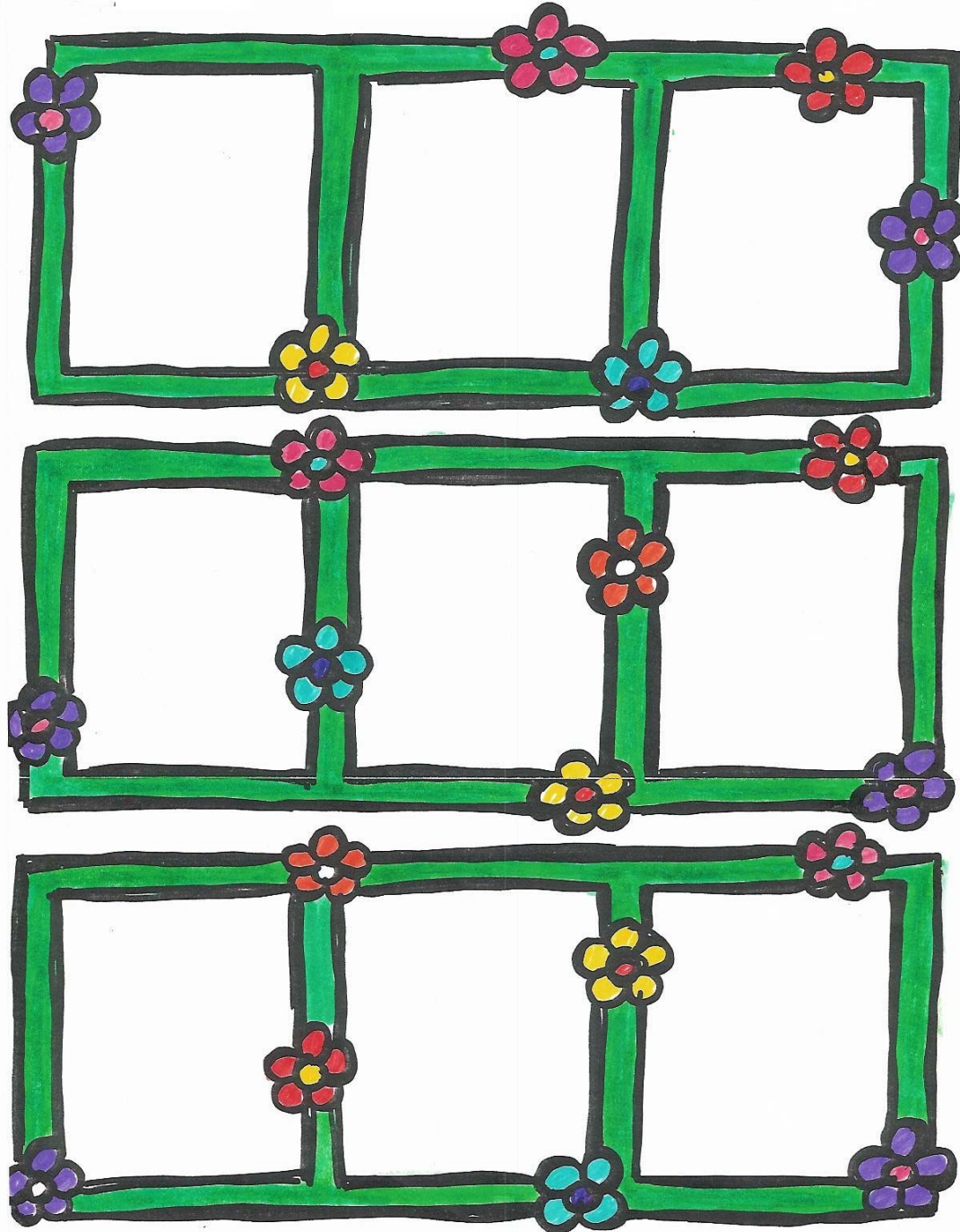
¡Buenas tardes!



¡Buenas noches!

# MIS COMPAÑEROS DE CLASE

Dibuja y Colorea a tus Compañeros de Clase



# ESTANDO LIMPITOS ¡CRECEMOS SANITOS!

La higiene de nuestro cuerpo es fundamental para tener una buena salud.



\*Lee las siguientes palabras:

dientes - ducha - uñas - baño - enfermedades - piojos

\*Coloca las palabras anteriores en su lugar correspondiente:

- Las manos sucias son un vehículo de transmisión de \_\_\_\_\_.
- La suciedad se acumula debajo de las \_\_\_\_\_ y al rascarnos pueden infectarnos y hacernos contraer enfermedades.
- Por la mañana, por la tarde o por la noche ¡ No hay nada más relajante que un buen \_\_\_\_\_ o una buena \_\_\_\_\_.
- Si no cuidamos la higiene de nuestra cabeza pueden aparecer los molestos \_\_\_\_\_.
- Es importante lavarse los \_\_\_\_\_ después de cada comida y después de tomar dulces o chuches.



Imagina y dibuja cómo pueden ser esos feos microbios diminutos que habitan debajo de las uñas largas y sucias.

# LOS NIÑOS Y LA TELEVISIÓN



¿Cuánto tiempo dedicas, cada día, a ver la televisión?

Escribe qué programas ves y a qué hora los ponen en TV.

Día	Programa	Duración	Te gusta
Lunes:	_____	De _____ a _____	Mucho
	_____	De _____ a _____	Normal
	_____	De _____ a _____	Poco
Martes	_____	De _____ a _____	Mucho
	_____	De _____ a _____	Normal
	_____	De _____ a _____	Poco
Miércoles	_____	De _____ a _____	Mucho
	_____	De _____ a _____	Normal
	_____	De _____ a _____	Poco
Jueves	_____	De _____ a _____	Mucho
	_____	De _____ a _____	Normal
	_____	De _____ a _____	Poco
Viernes	_____	De _____ a _____	Mucho
	_____	De _____ a _____	Normal
	_____	De _____ a _____	Poco
Sábado	_____	De _____ a _____	Mucho
	_____	De _____ a _____	Normal
	_____	De _____ a _____	Poco
Domingo	_____	De _____ a _____	Mucho
	_____	De _____ a _____	Normal
	_____	De _____ a _____	Poco

Calcula ahora cuántas horas pasas delante del televisor a la semana

Lunes: \_\_ horas. Martes: \_\_ horas. Miércoles: \_\_ horas. Jueves: \_\_ horas.

Viernes: \_\_ horas. Sábados: \_\_ horas. Domingos: \_\_ horas.

TOTAL: \_\_\_\_horas







¿Sabías que ver la televisión es uno de los pasatiempos más importantes y de mayor influencia en la vida de los niños?

La televisión puede entretener, informar, y acompañar a los niños, pero también puede producir efectos negativos.

El tiempo que pasas frente al televisor es tiempo que le quitas a otras actividades importantes, como **la lectura, las tareas del colegio, el juego, la relación con los amigos y la familia...**

Los niños que ven demasiada televisión corren el riesgo de:

-  Sacar malas notas en la escuela.
-  Leer menos libros.
-  Hacer poco ejercicio.
-  Coger peso y engordar



Numerosos estudios científicos demuestran que ver la TV sin control, sin seleccionar los programas que nos interesan verdaderamente y los que están adaptados a nuestra edad, ayuda al aprendizaje de "antivalores" y fomenta la violencia y el consumismo.

¡Oh, qué **horror!** ¡Se ha ido la luz en el pueblo!

¡Ahora **no** podremos ver la **TV!**

¿Qué podemos hacer para pasarlo bien?

Jugar al cuarto oscuro,-----

-----

-----

# ME GUSTARÍA SER

Piensa en el animal que te guste más. Y piensa que te gustaría convertirte en ese animal. En el siguiente recuadro dibuja el animal al que te gustaría parecerte. Si quieres, debajo tienes otro espacio para escribir las principales propiedades de ese animal. También puedes inventarte un animal IMAGINARIO y luego explicar cuáles son las características tan fabulosas que lo hacen tan especial y por las que tú quieres ser como él.

**DIBUJO**



**NOMBRE:**



**CARACTERÍSTICAS:**



Piensa en el personaje famoso que te guste más. Y piensa que te gustaría convertirte en ese personaje. En el siguiente recuadro dibújalo.

Si quieres, debajo tienes otro espacio para escribir sus principales propiedades, así podrás explicar cuáles son las características tan fabulosas que lo hacen tan especial y por las que tú quieres ser como él.

**DIBUJO**



**NOMBRE:**



**CARACTERÍSTICAS:**



## YO SOY

En esta ocasión tienes que dibujarte y escribir cosas sobre ti, pero luego será otro compañero/a quien explique lo que has escrito. (También puedes leerlo tú).

Yo soy así:

Me llamo \_\_\_\_\_.

Tengo \_\_\_\_\_ años.

Mi color preferido es

\_\_\_\_\_.

Mi cantante preferido/a es

\_\_\_\_\_.

Mi deporte favorito es

\_\_\_\_\_.

Lo que más me gusta es

\_\_\_\_\_.

Lo que menos me gusta es

\_\_\_\_\_.

Otras cosas que me gustan son:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

Otras cosas que no me gustan son: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

¿Cuántos hermanos tienes?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

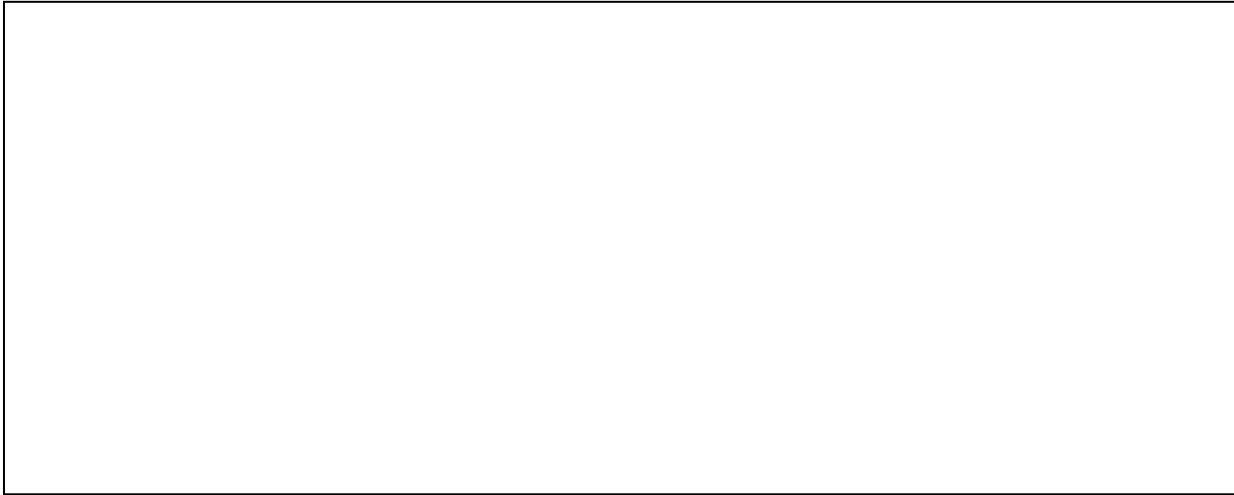
¿En qué trabajan tus padres? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

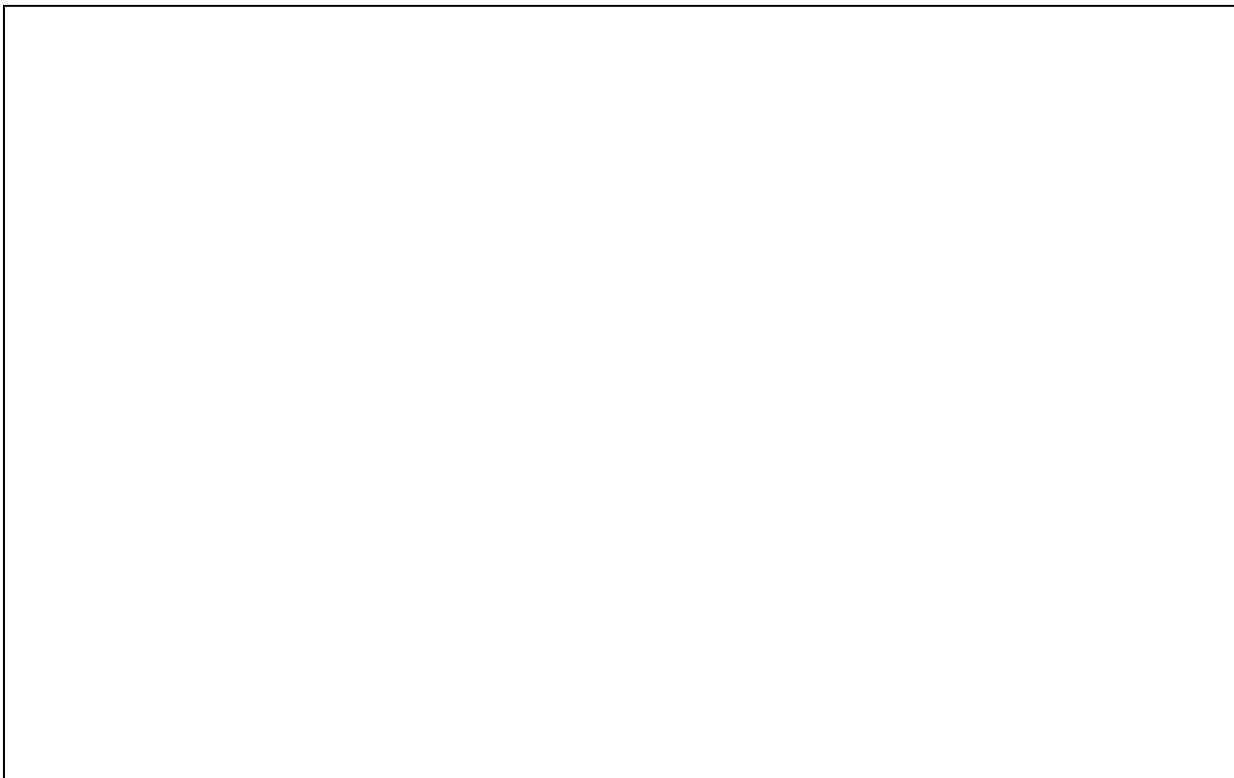


# MIS VACACIONES

Dibuja un lugar dónde has estado de vacaciones:



Dibuja un objeto que te hayas traído de tus vacaciones o que te hubiera gustado poder traerte. Si te has traído algo, ¿puedes enseñárnoslo otro día?



# MI PROFESOR/A

Dibuja a tu profesor/a y explica cómo es. Si quieres, puedes inventarte un profesor/a imaginario y decir cómo es.

Mi profe :

El profesor/a se llama :

---

Y me gusta mucho porque :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# LEER ES DIVERTIDO

Mi nombre: \_\_\_\_\_

Ilustrador \_\_\_\_\_

Editorial \_\_\_\_\_


Comencé a leer \_\_\_\_\_

Terminé de leer: \_\_\_\_\_


¿Me ha gustado? \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

Colores: \_\_\_\_\_


 Cuento popular

 Cómic

 Naturaleza

 Poesía

 Aventura

 \_\_\_\_\_

Título \_\_\_\_\_

Autor: \_\_\_\_\_

# JUNTOS EN LA CLASE

¿Verdad que pasamos mucho tiempo juntos en el cole? ¿Y a que a veces ocurren problemas o nos pasan cosas que nos molestan?

Escribe tres cosas que pueden pasar en clase y que nos molestan a todos/as:

.....  
.....  
.....

¿A que estas cosas se podrían evitar?  
**Pues la manera de evitarlas consiste en respetarnos unos a otros, y eso ¿cómo se hace? PUES, CUMPLIENDO LAS NORMAS DE LA CLASE.**



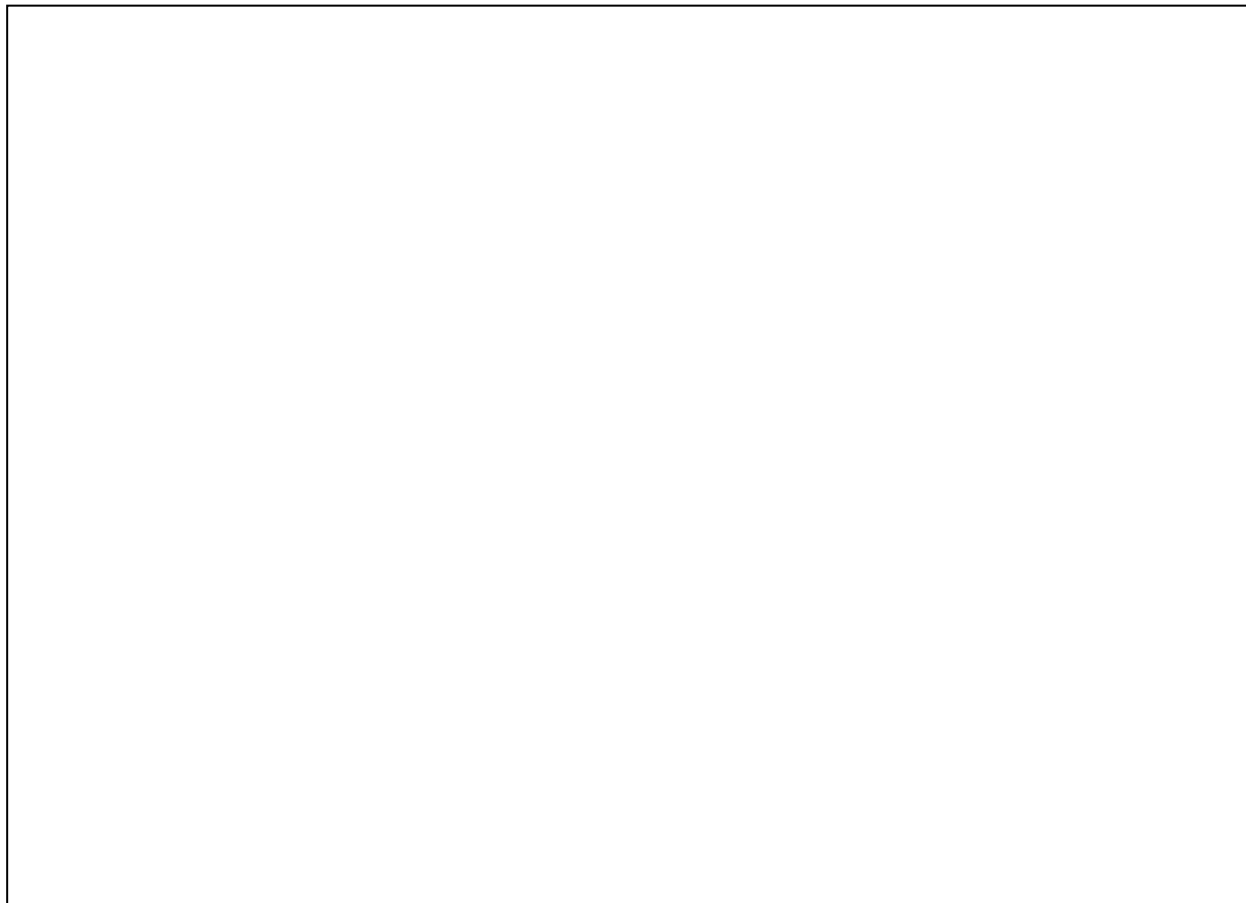
Pero las normas hay que inventarlas y todo el mundo tiene que conocerlas.

Escribe aquí cinco normas que tú crees que son necesarias en una clase:

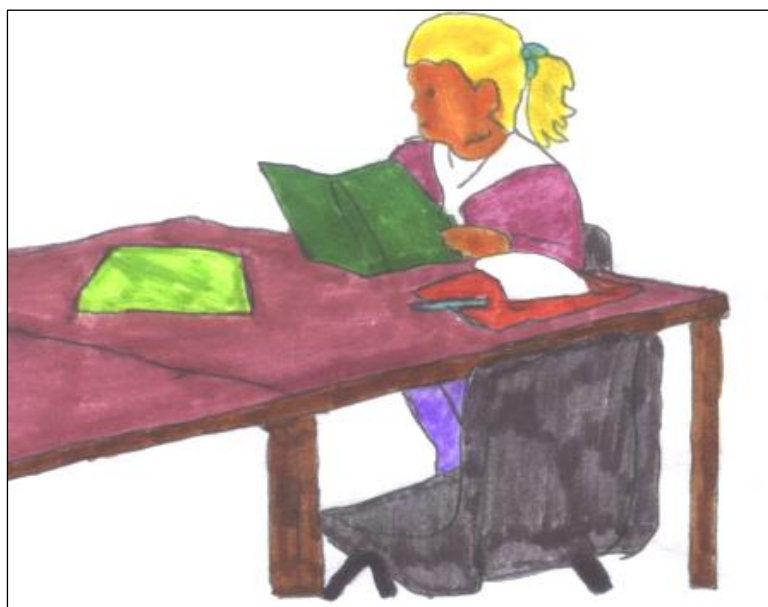
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Ahora las vamos a poner en común en la pizarra y luego las comentaremos. Tenemos que desechar las que nos parezcan poco apropiadas.

Copia a continuación las que la clase ha elegido:



¿Crees que estas normas le vendrían bien a la clase? .....



# Orientación y Tutoría



Cuaderno de trabajo

Segundo Ciclo de Primaria

# EL SUBRAYADO

Me dice mi maestro que me estudie este texto, pero ¿Cómo voy a meterme todo esto en la cabeza?



No te preocupes, me llamo subrayado y te voy a enseñar una forma con la que te resultará muy fácil.

Soy una línea que me coloco debajo de las palabras más importantes.



Aquí tienes el texto que te has de estudiar. Léelo todo una primera vez para que tengas una idea general sobre lo que trata el tema.



Nuestro cuerpo está formado por tres partes principales que son la cabeza, el tronco y las extremidades.

Podemos mover nuestro cuerpo gracias a los huesos, los músculos y las articulaciones.

Las articulaciones más importantes son el cuello, los hombros, la cintura, los codos, las muñecas, las rodillas y los tobillos.



Vamos a leerlo una segunda vez pero ahora más despacio, de trocito en trocito.  
Cada vez que leas un párrafo escribe al margen de qué se trata, será lo más importante. Esa será la idea principal. ¿Te animas conmigo? ¡Pues adelante!

Partes del  
cuerpo

Nuestro cuerpo está formado por tres partes principales que son la cabeza, el tronco y las extremidades.



Si tratas de responder a las notas que has escrito al margen, sabrás lo que has de subrayar.

¿Partes del  
cuerpo?

Nuestro cuerpo está formado por tres partes principales, que son la cabeza, el tronco y las extremidades.



Vamos a hacer lo mismo con el resto del texto. de trocito a trocito.



Podemos mover nuestro cuerpo gracias a los huesos, los músculos y las articulaciones.



Las articulaciones más importantes son el cuello, los hombros, la cintura, los codos, las muñecas, las rodillas y los tobillos.

¿A que ahora te resulta más fácil?  
Utilízame siempre que tengas que estudiar.





# FICHA DE LECTURA



Alumno/a-----  
Ciclo----- Curso----- Fecha-----

## Datos sobre el libro:

TÍTULO: \_\_\_\_\_  
AUTOR: \_\_\_\_\_  
EDITORIAL: \_\_\_\_\_  
COLECCIÓN: \_\_\_\_\_  
ILUSTRACIONES: \_\_\_\_\_

## Argumento:

HAZ UN RESUMEN DEL LIBRO DONDE CUENTES LO MÁS  
IMPORTANTE, PERO DE FORMA ORDENADA:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## PERSONAJES QUE INTERVIENEN:

---

---

## Comentario personal:

LO QUE MÁS ME HA GUSTADO \_\_\_\_\_

LO QUE MENOS ME HA GUSTADO \_\_\_\_\_

CON ESTE LIBRO HE APRENDIDO QUE \_\_\_\_\_

---

**HAZ UN DIBUJO DE LO QUE MÁS TE HA  
GUSTADO DEL LIBRO**



A large empty rectangular box with a black border, intended for drawing.

# MEJOREMOS LA VELOCIDAD LECTORA

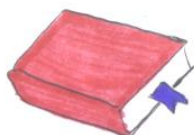


Cuando leemos, el ojo no se desplaza en línea recta, sino que va dando saltitos a través de la línea que estás leyendo. Para leer más rápido hay que intentar que nuestros ojos den los saltos cada vez más amplios y recojan cada vez más palabras de una vez. Esto se llama **ampliar el campo visual**.

Ahora vas a hacer una actividad para aumentar tu campo visual:



Fija tus ojos en la estrella central y lee la frase completa sin mover los ojos:



El

\*

niño

\*

corre con

\*

la bici verde



Y ahora esta otra:

Ayer salí

\*

con mis amigos

\*

de paseo



## VAMOS A PRACTICAR

Lee este listado de palabras monosílabas de arriba abajo y de izquierda a derecha. Procura no mover la cabeza y que sean los ojos los que se desplacen cuando lean:

yo	mi	el	la
sol	dos	fin	sal
pan	los	tul	lis
al	tu	por	mar
pie	son	pin	nos
mi	mis	col	flan
la	es	más	ven
tu	por	por	con
tras	no	tren	ya

Ahora lee el siguiente listado de palabras de arriba abajo y de izquierda a derecha. Procura no silabear y no cortarte en medio de ninguna palabra. En caso de un solo error tienes que volver a empezar:

cosa	bolso	banco
leche	gato	pelo
perro	mesa	coco
padre	lila	saco
dedo	mono	rata
pelo	pato	rima
mano	carta	haya

Si quieres mejorar tu campo visual para poder leer más rápido, puedes usar el periódico de la siguiente manera:



**Elige una columna que no sea demasiado ancha. Traza una línea vertical en mitad de la columna y trata de leer deslizando la vista por esa línea, no hacia los lados. Intenta leer el mayor número posible de palabras de cada línea.**

**Ejemplo:**



Las mujeres de los países industrializados viven entre cuatro y diez años más que los hombres. Esta sutil diferencia puede deberse a la biología y al particular comportamiento de ambos sexos. Los jóvenes varones son más propensos a la violencia, homicidios y accidentes. Y cuando llegan a la edad adulta pasan el resto de su vida preocupados por su corazón.

# CONDICIONES DE ESTUDIO

Colorea de amarillo las afirmaciones que creas correctas:



Atiendo a las explicaciones sin distraerme
Pregunto cuando no entiendo algo
Estudio siempre en el mismo lugar
Hago los deberes delante de la tele
Estudio sentado cómodamente en el sofá
Pongo la radio mientras hago los deberes
Estudio tumbado en la cama
Hago los deberes por la tarde
Dejo los deberes para hacerlos después de cenar
Escribo con la cabeza pegada al papel
Me levanto cada cinco minutos cuando hago los deberes
Permito que hable gente cuando estudio
Preparo el material antes de empezar para no tener que levantarme y perder tiempo.
Estudio sentado/a con la espalda recta
Estudio con una luz adecuada

Todos los trabajadores preparan los materiales que necesitan antes de empezar a trabajar.

Buscaré en la siguiente "sopa de letras" materiales yo necesitaría para hacer los deberes y para estudiar casa.



Y	G	R	E	G		A	H	G	C
X	O	S	P	Z	L	L	I	F	B
V	M	T	Ñ	I	K	J	E	D	A
S	A	C	A	P	U	N	T	A	S
D	B	C	U	A	D	E	R	N	O
D	B	C	O	L	O	R	E	S	Z
F	E	O	R	E	C	I	P	A	L



**Esta es mi mesa de estudio. Dibujaré sobre ella los materiales que yo utilizo para hacer los deberes y para estudiar en clase.**





# QUÉ SON LOS VALORES?



Todas las personas hacemos muchas cosas diferentes, pero ¿verdad que no siempre actuamos bien? Normalmente valoramos las acciones de los demás, pero nos cuesta trabajo valorar las nuestras o no nos gusta que nos valoren los demás.

Además cada uno valora las cosas a su manera. Para unos es más importante la amistad, para otros la libertad, para otros la simpatía o la tolerancia, etc. Pero todos coincidimos en que **hay una serie de valores que son muy importantes para todo el mundo.**

Ahora vamos a empezar a trabajar con uno de ellos:

## LA AMISTAD

A todos/as nos gusta tener amigos/as pero hay personas a las que les cuesta más que a otras hacer amigos nuevos. **Para hacer amigos importa mucho la manera de presentarte.**

De las siguientes maneras de presentarte indica cuales son las correctas y cuáles las incorrectas y explica por qué:

1º ¡Pásame la pelota!. ¡Tonto porque no me la has pasado!

---

2º ¡Hola! Me llamo Juan. ¿Puedo jugar con vosotros?

---

3º Jugáis fatal. Yo sé jugar mejor. Si no me dejáis jugar se lo diré al profesor.

---

4º ¿A qué jugáis? ¿Puedo jugar con vosotros, por favor?

---





Además es importante que sepamos pedir disculpas si hemos hecho algo sin intención. Así conseguiremos que los demás no se enfaden con nosotros y sigan siendo nuestros amigos. Ahora piensa un poco, ¿cómo pedirías disculpas en las siguientes situaciones? :



1- *Tiras sin querer la merienda de un amigo:*

---

2- *Rompes sin querer uno de sus juguetes:*

---

3- *Pierdes el lápiz que te ha prestado tu amiga:*

---

4- *Quedas con un amigo para hacer un trabajo pero no te presentas:*

---



Escribe las características que te gustan de tu mejor amigo o amiga y anota además si tú también tienes esas características:



*Mi mejor amigo/a es*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Yo soy*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## MÁS VALORES



Otros valores que existen son la bondad, la constancia, la democracia, el ecologismo, la justicia, la solidaridad y la tolerancia.

Ahora debes intentar definir cada uno de estos valores con ayuda del diccionario:

BONDAD.....

.....

CONSTANCIA.....

.....

DEMOCRACIA.....

.....

ECOLOGISMO.....

.....

JUSTICIA.....

.....

SOLIDARIDAD.....

.....

TOLERANCIA.....

.....



Ahora vamos a reflexionar,

¿Cuáles de estos valores te parecen más importantes para tu trabajo en el cole?

.....

¿Y para tu vida en casa y en la calle?

.....

¿Qué valor te parece más difícil de conseguir? ¿Por qué?

.....

¿Cuáles de estos valores crees que harían falta en tu clase? ¿Por qué?

.....

.....

# Orientación y Tutoría



## Cuaderno de trabajo Tercer Ciclo de Primaria

# PRESENTACIÓN DE LAS ASIGNATURAS/ ÁREAS

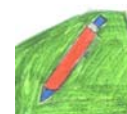
Ahora vas a trabajar sobre el siguiente cuadro. Te ayudará a conocer mejor los contenidos de las asignaturas de este curso, a conocerte mejor a ti mismo/a y a detectar los contenidos a los que debes dedicar más esfuerzo porque tienes más dificultad para aprenderlos.



RELACIONA CON LAS ÁREAS	ASIGNATURAS / ÁREAS						
	Lengua Castellana y Literatura	Idioma Inglés	Mat.	C. M.	Plástica	Música	Educación Física
Profesor/ a							
Los resultados están siendo							
Qué aprendo mejor							
Qué aprendo peor							

## HORARIO DE CLASE PARA ESTE CURSO

No te olvides consultarlo en casa todos los días para organizar el trabajo y estudio de las asignaturas y preparar los materiales que tienes que llevar a clase.



HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES



# ME QUIERO, ME QUIEREN. ME RESPETO, ME RESPETAN.



## MIS SEÑAS DE IDENTIDAD



Mi nombre y apellidos son \_\_\_\_\_

Mi padre se llama \_\_\_\_\_ y mi madre \_\_\_\_\_

Vivo en la calle \_\_\_\_\_ número \_\_\_\_\_ teléfono \_\_\_\_\_

Algunos/as de mis amigos/as se llaman \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Esta es mi foto:

Físicamente soy así

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Interiormente soy así \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Creo que mis cualidades / habilidades son \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Y mis aficiones favoritas son \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

En este curso tengo como principales propósitos \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Las actividades de la página anterior te ayudan a reflexionar sobre ti y a conocerte mejor para que descubras tu propia imagen y formes un concepto de tu persona.



Ten en cuenta que si tienes buena imagen y buen concepto de ti mismo/a te será más fácil conseguir las metas y serás más feliz.



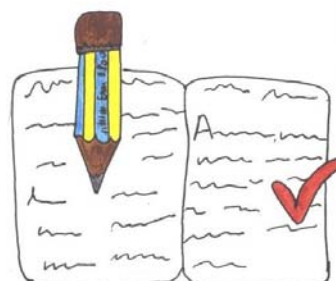
Ahora vas a realizar un cuestionario para que te conozcas aún mejor.

<b>Marca con una X en la casilla correspondiente:</b>	<b>Sí, casi siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>No, casi nunca</b>
Creo que tengo cualidades positivas	1	2	3
A veces pienso que no seré capaz de resolver las dificultades que se me presenten en la vida	3	2	1
Hago lo que puedo para cuidarme y tener una vida sana	1	2	3
Tengo temor a estar con los demás, parece que ellos son superiores a mí	3	2	1
En los trabajos de grupo o en la pandilla me cuesta defender mis propuestas y al final hago lo que dicen los demás	3	2	1
Intento que los demás me valoren y aprecien	1	2	3
Muchas veces pienso que mi opinión es menos importante que la de los demás y prefiero callarme	3	2	1
Creo que los demás me superan, son más inteligentes	3	2	1
Marco mi terreno ante los demás con respeto y digo no a lo que puede hacerme daño	1	2	3
No me gusta como soy	3	2	1
Tengo una pandilla estupenda con la que me divierto mucho	1	2	3
Creo que solo/a vivo más feliz que cuando estoy acompañado/a	3	2	1
Tengo capacidad para conseguir mis metas	1	2	3
Me controlo para dominar las situaciones difíciles	1	2	3
Me faltan ganas e interés para conseguir las metas	3	2	1
Todo lo veo negativo y con preocupación	3	2	1
Tengo mala suerte.	3	2	1
Mis padres respetan mis sentimientos.	1	2	3
<b>SUMA LOS PUNTOS DE LAS RESPUESTAS</b>			
<b>SUMA EL TOTAL DE LAS TRES COLUMNAS</b>			

Traslada la puntuación total obtenida a la siguiente escala y sabrás cuál es tu nivel de autoestima (imagen y concepto que tienes de ti, lo que te valoras). Colorea de rojo la escala hasta llegar a tu puntuación.

EXCELENTE	BUENA	ACEPTABLE	MALA
Entre 18 y 20	Entre 21 y 30	Entre 30 y 45	A partir de 46

Realiza un comentario de tu nivel de autoestima y lo que debes hacer para mejorarla. Puedes obtener pistas mirando los enunciados del cuestionario que has realizado anteriormente:




**DESCRIBE, DE FORMA POSITIVA, A TU MEJOR AMIGO/A**



# ELEGIMOS NUESTRO/A DELEGADO/A

Para comenzar formaréis grupos de 4 a 6 miembros y durante 5 minutos intentaréis responder a la siguiente pregunta: ¿Por qué es importante que la clase tenga un delegado o una delegada? Cada portavoz de grupo tomará nota de las aportaciones y las leerá a toda la clase. Podéis levantar la mano y opinar.

<b>DELEGADO/A: CUALIDADES O CARACTERÍSTICAS</b>				
	<b>IMPORTANTE</b>	<b>INDIFERENTE</b>	<b>NEGATIVO</b>	
El presente cuestionario te ayudará a elegir al delegado/a de forma más acertada. Consta de 15 enunciados que reflejan cualidades o características personales, debes leerlas detenidamente y colocar una "X" en la casilla correspondiente, según consideres que es importante, indiferente o negativo para poder ejercer la función de delegado/a.				
Que tenga fama en el colegio y en la clase.				
Que sea buen/a compañero/a tanto para jugar como para estudiar.				
Que defienda los intereses de la clase y cumpla las funciones que tiene el cargo de delegado/a.				
Que sea una persona en la que se pueda confiar porque es responsable y comprometida.				
Que nos defienda siempre, aunque no tengamos la razón.				
Que le guste imponerse a los demás y se crea superior.				
Que vele por el cumplimiento de las normas acordadas en la clase y trabaje porque se desarrollen las actividades correctamente.				
Que tenga iniciativa para hacer propuestas y plantee formas de llevarlas a cabo.				
Valiente y que no se asuste de nadie ni de nada.				
Que se oponga a todo lo que proponga el profesorado.				
Que sea capaz de alcanzar acuerdos y llegar a conseguir el consenso dando argumentos, escuchando la opinión de los demás y dialogando.				
Que sea educado/a y sepa relacionarse con los demás correctamente.				
Que le guste aprovecharse de la situación y utilice el cargo para ganarse la confianza del profesorado y sacar más nota.				
Que defienda la verdad aunque vaya en contra de sus intereses personales.				
Que tenga capacidad de trabajo y se esfuerce para conseguir los proyectos de la clase.				



## FUNCIONES DEL DELEGADO O DELEGADA

En el orden que establezca vuestro/a tutor/a iréis leyendo en voz alta las siguientes funciones del delegado/a. Levantad la mano y haced los comentarios que creáis oportunos. Si piensas que se debe añadir alguna función más, puedes proponerla:

- Ser portavoz del grupo ante el tutor/a
- Facilitar el contacto entre sus compañeros/as y el resto de profesorado.
- Representar y defender a sus compañeros/as.
- Transmitir al tutor/a posibles anomalías.
- Confeccionar el parte de asistencia.
- Asistir y participar activamente en las reuniones de la Junta de Delegados y Comisión de Aula.
- Informar a sus compañeros/as de los acuerdos del Consejo Escolar, Junta de Delegados y Comisión de Aula.
- Organizar los grupos de trabajo y las actividades concretas acordadas en la Comisión de Aula.
- Coordinarse con padres y profesores para canalizar la colaboración y participación de los/as compañeros/as en las actividades que se organicen en el Centro.
- Cualquier otra función que el tutor/a le encomiende.

## PRESENTACIÓN DE CANDIDATURAS

Si quieres presentarte como candidato/a para ser elegido/a delegado/a de clase, rellena una papeleta y la lees en voz alta a toda la clase para que todos/as la sepan.

Espera las instrucciones de tu tutor/a.

Me llamo: \_\_\_\_\_



Conozco las cualidades que debe tener un/a delegado/a y las funciones que debe ejercer para desarrollar su labor.

## VOTACIÓN

- El tutor/a os dará instrucciones sobre el proceso de votación. Colabora.
- El voto es secreto. Vota al candidato/a que mejor te parezca.



Una vez hecha la votación y el recuento de votos, ha quedado elegido/a delegado/a de clase para el presente curso: \_\_\_\_\_

En segundo lugar y como Subdelegado/a: \_\_\_\_\_

# ELABORAMOS LAS NORMAS DE CLASE



Lee atentamente el siguiente texto:



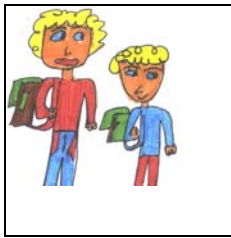

"Laura es una niña de tu edad, últimamente asiste al colegio con preocupación porque en su clase hay muchas dificultades para poder trabajar y estudiar. No se atiende al profesorado, hay mucho ruido, desorden en los materiales y mobiliario, suciedad en el suelo, las paredes están sin decorar y el tablón de anuncios está vacío. Laura está triste, a ella le gustaría que entre todos/as se establecieran normas para una mejor organización y funcionamiento de la clase.

¿ Qué opinas de la clase de Laura?
Podéis leer en voz alta alguna de las opiniones y hacer los comentarios que os parezcan oportunos, siempre de forma positiva.

Ahora elaboraréis entre todos/as las normas de clase para que esté bien organizada y pueda funcionar normalmente. Haced una puesta en común de vuestras aportaciones. El tutor/a las irá anotando en la pizarra y después hacéis una selección y las recogéis en la siguiente tabla.

<b>NORMAS PROPUESTAS PARA LA ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO DE LA CLASE</b>

Para cumplir las normas y mantener la organización debéis nombrar encargados que se ocupen de las distintas funciones que hay que realizar en clase. Los podéis anotar en un cuadrante y colocarlo en el tablón de anuncios. Los responsables pueden cambiar mensualmente.

	<b>NORMAS RELACIONADAS CON LA ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO DEL COLEGIO</b>	
---	---	---

A continuación vuestro/a tutor/a os va a leer las normas del Centro. Pide la palabra y opina.

<b>ANOTA AQUÍ LAS NORMAS MÁS IMPORTANTES DEL COLEGIO</b>

# MIS MOTIVOS PARA ESTUDIAR

Si estamos motivados, pondremos empeño, ganas, esfuerzo y buscaremos los medios para conseguir lo que queremos.

Es importante que descubras y analices los motivos por los que vas al colegio, estudias y aprendes.

Las personas nos relacionamos y hacemos las actividades en base a unas razones o motivos.



Conocer los motivos por los que estudias te ayudará a valorar más lo que haces en el colegio, a no desanimarte, a descubrir tus metas y a darte cuenta que para conseguir las tienes que ir preparándote día a día.

<b>ANALIZO MIS MOTIVOS PARA ESTUDIAR</b>					
<b>CUANDO ESTUDIO LO HAGO POR LOS SIGUIENTES MOTIVOS</b> ( Señala con un asterisco ( X ) el grado en que se cumple en ti el motivo expresado en cada apartado )	NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
Parque de esa forma me gano el cariño de todos/as					
Porque así consigo ser de los/as primeros/as de la clase					
Porque estudiando consigo buena formación y educación					
Porque estudiando me siento bien conmigo mismo/a					
Porque mis padres están siempre pendiente y no me dejan hacer otra cosa					
Porque quiero obtener el título de ESO para quitarme del colegio y poder trabajar					
Porque estudiando ganaré dinero y podré comprarme muchas cosas que me gustan					
Porque cuando saco buenas notas mis padres me recompensan con premios					
Porque estudiando consigo ser una persona independiente para organizar mi vida					
Porque estudiando consigo formarme para trabajar en la profesión que me gusta					
<b>Anota el número de respuestas en cada columna</b>					
<b>Multiplica el número de respuestas por lo indicado</b>	<b>x1</b>	<b>x2</b>	<b>x3</b>	<b>x4</b>	<b>x5</b>
<b>Anota el resultado en cada casilla y suma</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>
<i>SUMA TOTAL DE LAS 5 CASILLAS</i>					

<b>TRASLADO A ESTA ESCALA MI NIVEL DE MOTIVACIÓN</b>										
<p>Señala en esta escala numérica el punto que coincide con la calificación total que has obtenido en el cuestionario de la página anterior. Ahora colorea con lápiz rojo la franja que va desde el cero hasta el punto que señala tu puntuación. Comprueba cuál es tu nivel de motivación.</p>										
0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
MOTIVACIÓN BAJA					MOTIVACIÓN NORMAL			MOTIVACIÓN ALTA		

## MIS MOTIVOS MÁS IMPORTANTES PARA ESTUDIAR



Seguro que de los motivos que has trabajado hay algunos que tienen más valor, más fuerza, son más importantes, se identifican más con las razones por las que estudias y



resumen mejor tu actitud ante el estudio.

Piénsalo bien y selecciona los dos motivos más importantes por los que estudias.

Anótalos a continuación y razona tu respuesta.

**Un motivo importante para estudiar es:**

**Otro motivo importante para estudiar es:**

--

--

**Pienso que este motivo es importante por:**

**Creo que este motivo es importante por:**

--

--

Realizad una puesta en común. **Leeréis uno de los motivos más importantes para estudiar y las razones correspondientes. Las intervenciones se irán haciendo como indique el Tutor/a. Puedes levantar la mano para expresar tu opinión, siempre respetando los motivos de tus compañeros y compañeras.**



# CONDICIONES Y HÁBITOS PARA EL



# TRABAJO Y ESTUDIO




## ANALIZO MIS CONDICIONES Y COMPRUEBO MIS HÁBITOS

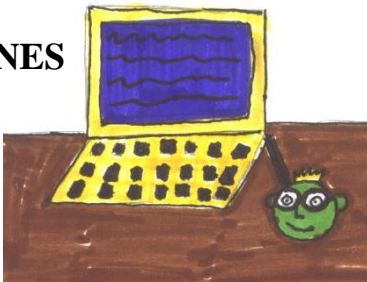
Lee atentamente y señala con un asterisco ( X ) el grado en que se dan en ti las siguientes condiciones y hábitos.	siempre	a veces	nunca
Creo que tengo inteligencia y cualidades para aprobar			
Intento ser optimista y pienso que tendré buenos resultados			
Evito las preocupaciones para poder concentrarme			
Sé que los nervios me perjudican por eso intento relajarme			
Sé que con los estudios consigo la formación que necesito para poder cumplir mis proyectos en el futuro			
Comprendo que en mi vida de estudiante habrá dificultades y fracasos, pero eso no me impide seguir adelante.			
Procuro estar descansado/a y dormir lo suficiente			
Llevo una alimentación equilibrada			
Practico algún deporte o actividad física			
Tengo elaborado un horario de trabajo y estudio y lo cumplo			
Tengo en casa un lugar fijo para trabajar y estudiar			
El lugar donde estudio es cómodo, me gusta, está alejado de ruidos y no tiene elementos de decoración con los que pueda distraerme			
El lugar donde estudio está bien iluminado, la temperatura es agradable y hay buena ventilación			
La mesa en la que estudio es amplia y la silla tiene una altura adecuada para mí, con un respaldo rígido y duro			
Tengo suficientes materiales de consulta y un tablón o agenda dónde anoto las próximas actividades para no olvidarlas			
Antes de estudiar leo el tema, lo comprendo, busco las ideas principales...			
Utilizo técnicas como el subrayado, esquema, resumen, para ser más eficaz en el estudio			
Conozco y aplico algunas técnicas para memorizar los aspectos fundamentales del tema			



Repaso diariamente los temas que voy estudiando			
Llevo al día los estudios de forma que cuando llega la fecha del control solamente tengo que repasar			
Organizo la cartera para el día siguiente con el horario de clase delante para no olvidarme nada			
Además de estudiar y realizar las actividades, procuro realizar otras actividades que me sirvan para completar mi formación: Leer la prensa, escuchar la radio, ver la televisión, leer...			
Anota el número de respuestas señaladas en cada columna			
Multiplica el número de respuestas por lo indicado	x3	x2	x1
Anota el resultado en cada casilla	+	+	+
Suma total de las 3 casillas			

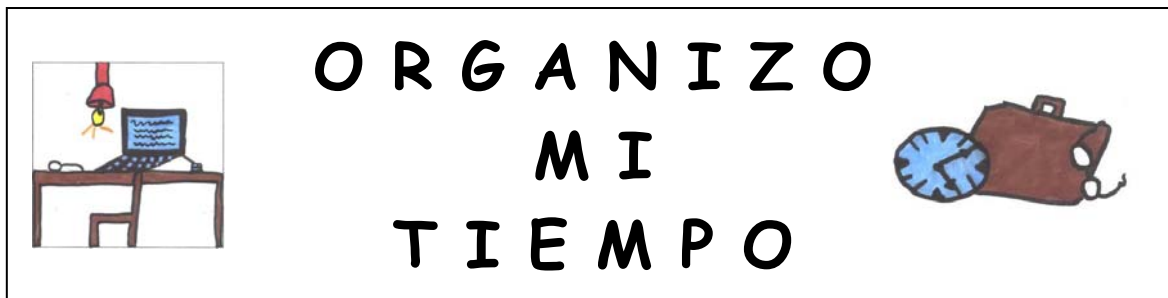


## TRASLADO A ESTA ESCALA MI NIVEL EN CONDICIONES Y HÁBITOS PARA EL TRABAJO Y ESTUDIO



Señala en esta escala numérica, con una raya, el punto que coincide con la calificación total que has obtenido en el cuestionario anterior. Ahora colorea con lápiz rojo la franja que va desde el cero hasta la raya que señala tu puntuación. Comprueba cuál es tu nivel en condiciones y hábitos para el trabajo y estudio.

0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
<b>NIVEL BAJO</b>						NIVEL NORMAL				<b>NIVEL ALTO</b>			



Lee el siguiente texto en voz baja, te servirá para realizar tu horario de trabajo y estudio en casa.

PARA ELABORAR EL HORARIO DEBES TENER EN CUENTA LO SIGUIENTE:



- *Debes hacer un horario que puedas cumplir.*
- *Durante el tiempo dedicado al horario de trabajo y estudio no podrás realizar otras actividades.*
- *En el horario dedicarás tiempo para las actividades, el estudio, el repaso, la organización y el descanso.*
- *Para tu edad puede ser suficiente con dos horas diarias. Pero el horario es flexible y debes ir ajustándolo según el tiempo que vayas necesitando.*
- *Los días que no hay colegio puedes aprovecharlos para ponerte al día y repasar.*

A continuación, un compañero/a irá leyendo en voz alta el texto y tu tutor/a establecerá un turno de palabra para ir comentando las orientaciones y aclarar ideas.

## MI HORARIO DE TRABAJO / ESTUDIO EN CASA

Cada día de la semana, de lunes a viernes, dedicarás 2 horas para realizar las actividades y estudiar.

En la columna de la izquierda tienes organizado el tiempo, solamente debes poner la hora que más te convenga.

En la columna de la derecha tienes unas orientaciones de lo que debes hacer en cada momento.

Si sigues estas orientaciones y consejos no tendrás dificultad para trabajar en casa.

<b>Primeros 10 minutos.</b> Desde las _____ Hasta las _____	Organiza la mesa de estudio. Comprueba el horario para el día siguiente. Consulta la agenda. Prepara los materiales y libros que vas a necesitar.
<b>Los 45 minutos siguientes.</b> Desde las _____ Hasta las _____	Realiza las actividades que tienes pendientes para el día siguiente. No te olvides de consultar los ejercicios que ya tienes realizados y que te ayudarán a comprender y resolver dudas.
<b>Los 5 minutos siguientes.</b> Desde las _____ Hasta las _____	Un momento de descanso. Estira las piernas y brazos. Ejercita el cuello mediante rotaciones. Relaja la vista haciendo movimientos circulares con los ojos.
<b>Los 45 minutos siguientes.</b> Desde las _____ Hasta las _____	Estudio los temas. Comienzo por lo más difícil e inmediato. Utilizo las técnicas de estudio. Anoto las dudas para consultarlas al profesor/a.
<b>Los 10 minutos siguientes.</b> Desde las _____ Hasta las _____	Repaso lo estudiado este día y los días anteriores.
<b>Los 5 minutos siguientes.</b> Desde las _____ Hasta las _____	Organiza la carpeta para el día siguiente. Ve consultando el horario. No te olvides ningún material.

**DESDE HOY ME COMPROMETO A CUMPLIR EL PRESENTE  
HORARIO**

Firma del alumno/a



Firma de los padres

# LA LECTURA: TU HERRAMIENTA DE TRABAJO



La lectura la podemos comparar con una herramienta de trabajo o instrumento que te permite conocer más palabras, hablar mejor, aprender y ser una persona más culta.

Para que seas un/a buen/a lector/a es importante la rapidez y la comprensión. La forma más sencilla de conseguirlo es practicando y realizando actividades como las que te vamos a proponer a continuación.



## TU VELOCIDAD Y COMPRENSIÓN LECTORA



En las páginas siguientes tienes un texto que te va a servir para evaluar tu capacidad lectora. No pases la página todavía, espera las instrucciones del tutor/a.

El texto lo vas a leer lo mejor y más rápidamente posible. Ten en cuenta que vas a medir la velocidad y la comprensión.

El ejercicio se hace por parejas: mientras uno cronometra el tiempo el otro realizará la lectura. Es muy importante que la medición se realice correctamente. Cuando hayas comprobado tu tiempo realizas el cuestionario de comprensión lectora, no te puede ayudar nadie, ni tu compañero de mesa. Tienes 4 o 5 minutos para hacerlo. Después intercambiáis las funciones, el que leyó primero cronometra y el que cronometró lee.



Cuando termines de leer y tu compañero/a te diga los segundos que has tardado, mira rápidamente al cuadro registro de tiempo empleado y rodeas la cifra correspondiente o la que esté más próxima a tu tiempo.

Ya sabes, de momento lo que tienes que hacer es:

Leer el texto con rapidez y comprensión.

Comprobar y anotar los segundos empleados.

Realizar el cuestionario de comprensión lectora en 4 o 5 minutos.



Empieza ¡ya!

## Lee atentamente esta Lectura



Simón tenía su misma edad. Era tan listo como él mismo y tan auténtico como su retrato. Simón era hijo de su padre y se le parecía mucho: bueno, bastante más bajito.

Simón era Simón. Sí, Simón era Simón, y en este caso, nunca mejor dicho, porque algunas veces hay niños que se llaman Luises y no son Luises, o niñas que se llaman Lolas y no son Lolas. Simón era Simón.

Su único defecto era ser un tardón. Siempre llegaba tarde a todos los sitios por culpa de su imaginación. Sus padres ya le conocían. Pronto se dieron cuenta de que no podían corregir su despiste. Y, además, cada día querían más a su hijo tal como era: Simón.

Una tarde de otoño en la que lucía un sol espléndido, Simón se dirigía al colegio. Por el camino se topó con una larguísima tapia. A Simón se le despertó la curiosidad, se asomó y saltó al otro lado. Era una maravillosa huerta con ajos y cebollas, tomates y pepinos, manzanas y cerezas. Había de todo, y en medio de la huerta, un espantapájaros.



Simón, después de comerse algunas manzanas, se acercó al espantapájaros para verlo de cerca.

"Pobrecillo", pensó. "Debe estar muy aburrido", y le examinó de arriba abajo.

-¿Te puedes quedar aquí un momento? -Le preguntó el espantapájaros a Simón.

-¡Atiza! -Exclamó Simón, sorprendido-. Nunca había oído hablar a un espantapájaros.

-Anda- insistió de nuevo el espantapájaros-, sólo es un ratito, el tiempo justo para estirar un poco las piernas.

-Bueno -accedió Simón-, si sólo es un rato...

-¡Gracias! - dijo el espantapájaros y se quitó el sombrero y la chaqueta..., y entregó toda su ropa a Simón.

Simón se vistió con aquella ropa, colocó los brazos en cruz y se quedó quieto.

"¡Qué tontería esto de ser espantapájaros!", se dijo, pero se sorprendió más aún cuando comprobó que sus pies estaban clavados en la tierra. Simón no podía moverse.



En ese momento llegaron varios pájaros y se posaron en sus hombros, y como vieron que no les ocurría nada, comenzaron a picotearle la nariz y las orejas.

"Vaya fastidio", pensaba Simón. "Ser espantapájaros es un rollo".

Así permaneció largo rato, hasta que se hizo de noche y los pájaros se fueron a dormir.

"¿Dónde se habrá metido ése?" refunfuñaba Simón, y se le abría la boca de hambre y de sueño.

Luego, una lechuza se le posó en el sombrero y estuvo durante un buen rato mirándole fijamente a los ojos.



"¡Qué cara de tonto tiene ese espantapájaros!", se decía la lechuza.

Por fin, a lo lejos, Simón vio venir al espantapájaros.

-¡Gracias amigo! -dijo-. He pasado una tarde estupenda. Si quieres, mañana te pasas otro ratito por aquí...

-No, no, déjalo - respondió Simón y salió a todo correr.

Cuando Simón contó a sus padres y al maestro lo que le había ocurrido, ninguno de ellos le creyó.

("Simón, Simón", Emilio Sanjuán, Editorial Bruño, 1995)



Has terminado la lectura, anota rápidamente los segundos que has empleado en leerla. Realiza un círculo señalando la cantidad que corresponda. Pasa a la siguiente actividad.



## REGISTRO DE TIEMPO EMPLEADO EN SEGUNDOS

60 - 65 - 70 - 75 - 80 - 85 - 90 - 95 - 100 - 105 - 110 - 115 - 120 - 125 - 130  
- 135 - 140 - 145 - 150 - 155 - 160 - 165 - 170 - 175 - 180 - 185 - 190 - 195 -  
200 - 205 - 210 - 215 - 220 - 225 - 230 - 235 - 240 - 245 - 250 - 255 - 260  
- 265 - 270 - 275 - 280 - 285 - 290 - 295 - 300 - 305 - 310 - 315 - 320 -  
325 - 330 - 335 - 340 - 345 - 350 - 355 - 360 - 365 - 370 - 375 - 380 - 385  
- 390 - 395 - 400 - 405 - 410 - 415 - 420 - 425 - 430 - 435 - 440 - 445 -  
450 - 455 - 460 - 465 - 470 - 475 - 480 - 485 - 490 - 495 - 500 - 505 - 510  
- 515 - 520 - 525 - 530 - 535 - 540 - 545 - 550 -

### CUESTIONARIO DE COMPRENSIÓN LECTORA



1	¿A quién se parecía mucho Simón?	
2	¿Qué defecto tenía Simón?	
3	¿De qué se dieron cuenta sus padres?	
4	¿En qué época del año ocurre esto?	
5	¿Qué había en medio de la huerta?	
6	¿Qué preguntó el espantapájaros a Simón?	
7	¿Qué picoteaban los pájaros a Simón?	
8	¿A qué parte de la cara de Simón miraba la lechuza?	
9	¿Qué dijo el espantapájaros a Simón cuando regresó?	
10	¿Dónde ocurrieron estos hechos?	

Tu tutor/a te ayudará a comprobar las respuestas correctas.

El número de respuestas correctas ha sido:

### CÁLCULO DE LA VELOCIDAD LECTORA

**480 palabras leídas del texto**

Velocidad lectora = ----- X 60 = Número de p.p.m.

**Número de segundos empleados**

Mi velocidad lectora ha sido de:  p.p.m.



**REGISTRA LOS RESULTADOS QUE HAS OBTENIDO Y SABRÁS TUS NIVELES DE VELOCIDAD Y COMPRENSIÓN LECTORAS**

	<b>VELOCIDAD</b> (Pon un asterisco en tu casillero)		<b>COMPRENSIÓN</b> (Pon un asterisco en tu casillero)	
<i>MUY ALTO</i>	185 p.p.m.		8 - 10 aciertos	
<b>ALTO</b>	160 - 184 p.p.m.		7 aciertos	
<b>MEDIO</b>	135 - 159 p.p.m.		6 aciertos	
<b>BAJO</b>	111 - 134 p.p.m.		5 aciertos	
<b>MUY BAJO</b>	0 - 110 p.p.m.		4 - 0 aciertos	

**ANALIZA LOS RESULTADOS OBTENIDOS**

Ya conoces tus niveles de velocidad y comprensión lectora. Realiza un breve comentario sobre los resultados y la forma de proceder para mejorar.



**DEFECTOS QUE SE COMETEN AL LEER:**

Para dominar la lectura, tanto la velocidad como la comprensión, debes evitar:

- Volver a leer la palabra o frase que ya has leído. (Regresión).
- Leer sílaba a sílaba. (Silabeo).
- Mover los labios y la lengua cuando lees en silencio. (Vocalizaciones).
- Detener la lectura de forma brusca en medio de la palabra. (Detenciones).
- Leer señalando con el dedo la palabra. (Seguir con el dedo).
- Mover la cabeza lateralmente al leer el renglón y cuando terminas para comenzar el siguiente. (Mover la cabeza).
- Leer fijando la vista más veces de las necesarias, abarcando un número pequeño de palabras en cada fijación. (Fijaciones).
- Distraerte continuamente al leer. (Distracciones).





### ANALIZO LOS DEFECTOS QUE COMETO AL LEER

Ya sabes los defectos más frecuentes que se comenten al leer. Identifica los que tú cometes, escríbelos y analiza los motivos por los cuáles crees que se producen.



La forma de leer más correcta es aquella que se hace con rapidez y comprendiendo lo que se lee. La velocidad y la comprensión lectora deben estar adaptadas al tipo de lectura que se esté haciendo.

La lectura exploratoria debe ser muy rápida y exige menos comprensión, la lectura de entretenimiento es algo más lenta y requiere buen nivel de comprensión, la lectura de estudio es más lenta y exige alto nivel de comprensión.

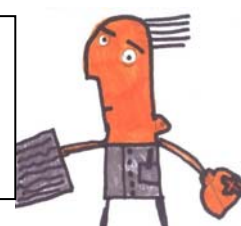
### LA LECTURA SE MEJORA PRACTICANDO

Tu tutor/a irá trabajando con vosotros/as un conjunto de técnicas que os permitirán mejorar la velocidad y la comprensión lectora.

Algunas técnicas que podéis practicar son: Imitar al profesor/a, ir señalando la línea de lectura con una regla o cartón, leer solamente la primera y última palabra de cada renglón, imitar a un presentador/a, leer poesías, grabaros a vosotros/as mismas/as leyendo, montar una biblioteca de aula, hacer un rincón de lectura, hacer una gráfica y registrar en ella la velocidad lectora trimestralmente...



# CUIDEMOS NUESTRA SALUD



## LO QUE YO PIENSO

Escribe lo que tú crees que es la salud o estar sano

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## LO QUE PIENSA LA CLASE

**Realizar una puesta en común.** Levanta la mano y lee las ideas que has escrito anteriormente, todos/as tus compañeros/as harán lo mismo. El/la tutor/a irá anotando en la pizarra las aportaciones más significativas. Toma nota del resultado de la puesta en común.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ¿ QUÉ ES LA SALUD?

Teniendo en cuenta las aportaciones anteriores creo que la salud es:

---

---

---

---

---



Para estar sano/a es preciso alimentarse bien, llevar una dieta equilibrada. Nuestro cuerpo necesita toda clase de sustancias nutritivas y fibras.



HIDRATOS DE CARBONO  
GRASAS  
PROTEÍNAS  
VITAMINAS  
MINERALES  
AGUA  
FIBRAS


A continuación, mediante una puesta en común, completaréis el siguiente cuadro. Levanta la mano y realiza tus aportaciones. El/la tutor/a las anotará en la pizarra.




SUSTANCIAS NUTRITIVAS Y DIGESTIVAS	ANOTA EL NOMBRE DE ALIMENTOS QUE SEAN RICOS EN LAS SUSTANCIAS NUTRITIVAS Y DIGESTIVAS QUE APARECEN ESCRITAS EN LA COLUMNA DE LA IZQUIERDA.
H. DE CARBONO	
GRASAS	
PROTEÍNAS	
VITAMINAS	
MINERALES	
FIBRAS	

## ¡CUIDADO CON LAS INTOXICACIONES!

Ya sabes que una intoxicación provoca trastornos en el aparato digestivo: vómitos, diarreas y otros efectos graves como: fiebre y deshidratación. Puede ocasionar hasta la muerte.

<b>NORMAS PARA EVITAR LAS INTOXICACIONES</b>	<b>¿POR QUÉ?</b> Argumenta con tus palabras por qué es importante cada norma para evitar las intoxicaciones.
Lavar los alimentos	
Lavarse las manos cuando vamos a comer	
Lavar los utensilios	
Mantener frío los alimentos	
No volver a congelar los alimentos descongelados	
No coger los alimentos frescos del mercado sin guantes	
No tomar alimentos caducados	
No consumir alimentos que se encuentren en lugares poco higiénicos o cuyos envases estén deteriorados	
<b>Puesta en común: Levanta la mano y lee tus aportaciones</b>	

	<p><b>¿CÓMO CEPILLARSE LOS DIENTES?</b></p>
<p>¿Cuántas veces al día?</p>	<p>Responde a las preguntas y luego hacéis una puesta en común. El/la tutor/a irá comentando el proceder correcto. Podéis hacer una demostración práctica en la clase.</p>
<p>¿Cómo te cepillas tú los dientes?</p>	

<p><b>LA IMAGEN DE NUESTRO CUERPO: ANOREXIA Y BULIMIA</b></p> 		
<p>Cuando comemos poco, nuestro cuerpo recibe menos sustancias nutritivas de las que necesita, se pone débil y enferma</p>	<p>Cuando comemos exageradamente, nuestro cuerpo recibe más sustancias de las que necesita, se acumulan en el organismo y provocan enfermedades</p>	
		
<p><b>Anorexia y bulimia son dos enfermedades</b> relacionadas con la cantidad de comida que ingerimos y con la imagen que tenemos de nuestro propio cuerpo.</p>		
<p>Haced una lluvia de ideas sobre estas preguntas: ¿Qué es la anorexia y la bulimia? ¿Qué tenemos que hacer para evitarlas? Se anotarán en la pizarra las aportaciones que os servirán para completar el siguiente cuadro.</p>		
<p><b>ENFERMEDAD</b></p>	<p><b>¿QUÉ ES?</b></p>	<p><b>¿CÓMO EVITARLA?</b></p>
<p>Anorexia</p>		
<p>Bulimia</p>		

## UNA ACTIVIDAD SALUDABLE Y DIVERTIDA

Nombra y describe una actividad saludable y divertida

Haz un dibujo describiendo dicha actividad

### ¡ POR LA SALUD!

Vamos a brindar todos/as por una forma de vida saludable. Para ello realizaremos una limonada. Si quieres aporta otras recetas de bebidas saludables y las hacéis en clase.

#### LIMONADA



Para 1 litro: Mezcla el zumo de dos limones con un litro de agua, añade azúcar según te guste. Pon hielo muy picado y adorna el vaso con una rodajita de limón. Una cañita y a brindar.



# SI QUIERES APRENDER, TIENES QUE RETENER.

Para aprender es necesario que retengas en el cerebro aquellos aspectos fundamentales de cada tema, lo que te permitirá recordar en los controles todos los datos, conceptos, ideas que necesitas, ya sabes que en los controles no tienes el libro delante para poder consultarlo. Y, lo que es más importante, los recordarás y harás uso de ellos para resolver aquellas situaciones de la vida diaria en la que los necesites.

Todo esto se consigue con la memoria, que es la capacidad de retener y recordar las imágenes, los datos, los conceptos, las cantidades...

## Para memorizar bien es importante:

- Que comprendas que memorizar es importante para aprender.
- Que quieras hacer el esfuerzo que requiere memorizar.
- Que tengas buen nivel de atención y concentración.
- Que hayas comprendido lo que vas a memorizar.
- Que apliques técnicas de memorización.



## Ten en cuenta lo siguiente:

- Que con el paso del tiempo se va olvidando lo que hemos estudiado.
- Que todo no se olvida, siempre queda en la memoria y se recuerda lo fundamental que nos va a servir para ir resolviendo las situaciones que se nos presenten en los estudios y en nuestra vida diaria.
- Aquello que has aprendido una vez de memoria, aunque se te haya olvidado, lo memorizarás mucho más rápido en otra ocasión.



## ¡VAMOS A ESTUDIAR UN TEMA!

Es posible que no conozcas un método para estudiar un tema, esquema o resumen. Vamos a intentar aprenderlo, le llamaremos método **E5R**.

**EXPLORACIÓN DEL CONTENIDO QUE TIENES ESTUDIAR:** Se trata de hacer una lectura rápida, global, exploratoria de aquello que vas a estudiar. Así conocerás el argumento, la relación con otros temas que ya conoces, posibles dificultades que se te van a plantear al aprenderlo, las partes de que consta. También te fijarás en el título, subtítulos, ilustraciones. Todo ello te ayudará a tener un primer contacto con el tema. Se trata de que te hagas una idea de todo el tema para poder comprender mejor sus partes.

**RECORDAR Y RELACIONAR:** Una vez que has examinado el tema debes plantearte preguntas para recordar de forma general su contenido y relacionarlo con aspectos de tu vida o del aprendizaje: ¿De qué trata? ¿Qué conozco de él? ¿Tiene relación con tus intereses y gustos? ¿Puede ayudarte a resolver preguntas y dudas?

**RELEER:** Esta segunda lectura debe ser detallada y comprensiva. Tienes que ir despacio, buscando las ideas principales y secundarias. Puedes ir empleando la técnica del subrayado. Consulta el diccionario si no comprendes alguna palabra. Incluso puedes elaborar un esquema y hacer un resumen.

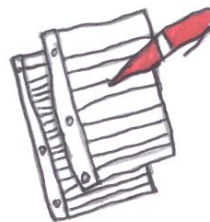
**RETENER:** Ya lo tienes todo preparado y digerido ahora tienes que intentar recordar mentalmente el texto, esquema o resumen. Cierra los ojos e intenta repetir mentalmente. Escribe brevemente lo que has retenido y comprueba los fallos que has tenido. Vuelve a recordar de nuevo evitando cometer los fallos anteriores.

Para recordar es importante que apliques los métodos de memorización que conozcas.

**REPASAR:** Has conseguido retener en tu memoria el contenido del tema. Ahora es importante que realices varios repasos de forma seguida para conseguir que todo se afiance en tu memoria y no se te olvide rápidamente.



**Has terminado de aprender el tema,**

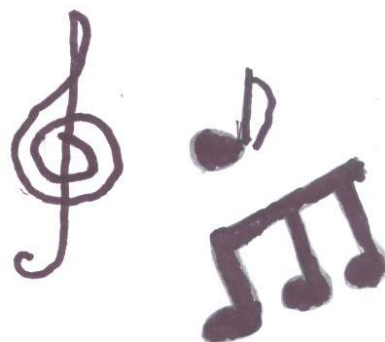


**¡ENHORABUENA!**

Es probable que el control no lo tengas hasta que pasen varios días e incluso alguna semana. Por lo cuál tienes que programar un plan de repaso para que no se te olvide nada.

**Prueba el siguiente plan:**

- Has terminado de estudiar el tema, puedes dar una vuelta, relajarte, descansar y cuando hayan pasado varias horas dedicas unos minutos para dar un repaso.
- Al día siguiente darás otro repaso.
- Vuelve a repasar cada tres o cuatro días.
- Repasa más detenidamente el día anterior al control.



**Ya estás bien preparado/a, mañana haces el examen, mete todos los materiales que vayas a necesitar para realizarlo en la mochila. Relájate y descansa bien esta noche. Mañana harás un control extraordinario. ¡Suerte!**

Si quieres seguir mejorando tu capacidad para memorizar pide a tu tutor o tutora que en los próximos días os explique las siguientes técnicas: "alfabética y silábica", "fragmentación", "clasificación", "itinerario"...

**¡Ponerlas en práctica, os serán muy útiles!**

# Orientación y Tutoría



Cuaderno de trabajo

# Primer Ciclo de Secundaria

# HORARIO DE CLASES



HORARIO SEMANAL					
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES



# ESTOS SON MIS PROFESORES Y PROFESORAS

ASIGNATURAS	PROFESORES Y PROFESORAS
LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA	
MATEMÁTICAS	
CIENCIAS SOCIALES	
CIENCIAS DE LA NATURALEZA	
EDUCACIÓN FÍSICA	
REFUERZO DE LENGUA	
LENGUA EXTRANJERA	
SEGUNDA LENGUA EXTRANJERA	
EDUCACIÓN PLÁSTICA Y VISUAL	
RELIGIÓN	
ALTERNATIVA RELIGIÓN	

## ¿SABEMOS CONVIVIR?

La convivencia es posible si admitimos que todos/as tenemos derechos y deberes, los conocemos y los respetamos.

Vamos a llegar a un acuerdo sobre los derechos y deberes más importantes que debemos tener los alumnos y alumnas de la clase. Para ello os reuniréis en grupos de 6 durante 6 minutos y propondréis los 5 derechos y los 5 deberes que consideraréis debéis tener como estudiantes y alumnos/as de Primer Ciclo de Secundaria.

El/la portavoz del grupo los leerá en voz alta y el tutor/a los irá anotando en la pizarra. Una vez que estén anotados todos los derechos y deberes propuestos por los grupos, iniciaréis una votación a mano alzada para seleccionar los 5 derechos y los 5 deberes más importantes para los alumnos/as de la clase como estudiantes.

Anota aquí las propuestas más votadas:

DERECHOS COMO ESTUDIANTES DEL ALUMNADO DE LA CLASE	DEBERES COMO ESTUDIANTES DEL ALUMNADO DE LA CLASE
1. _____ _____	1. _____ _____
2. _____ _____	2. _____ _____
3. _____ _____	3. _____ _____
4. _____ _____	4. _____ _____
5. _____ _____	5. _____ _____

Ahora el tutor/a leerá los derechos y deberes que tenéis todos los alumnos/as del colegio y que están recogidos en el Reglamento de organización y funcionamiento.

A la vez que se van leyendo, levanta la mano y pide la palabra para aportar ideas y expresar tu opinión.

## DEBATIMOS SOBRE EL TEMA DE LOS DERECHOS Y DEBERES



Desarrollar en clase un debate sobre la siguiente afirmación:

“ El estudio es un derecho y un deber”

Anota las conclusiones que has sacado del debate:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# LAS EVALUACIONES



Te ofrecemos esta gráfica para que marques, después de cada evaluación, las calificaciones que obtienes en las distintas áreas o asignaturas.

Con un rotulador une los puntos de las calificaciones y escribe al final de la línea dibujada a que evaluación pertenece. Hazlo con colores diferentes para cada evaluación

Al finalizar el curso deben verse 3 líneas, correspondientes a las 3 evaluaciones

SOBRES.												
NOTAB.												
BIEN												
SUFIC.												
INSUF.												
	NAT	SOC	E.F	PLAS	LENG	ING	MAT	MUS	TEC	REL/ALT	OPT	

Contesta, después de cada evaluación, a estas preguntas y así podrás sacar conclusiones para mejorar tu trabajo escolar:

1.- ¿En qué áreas tienes mejores notas o has subido respecto a la evaluación anterior?

1ª evaluación:

2ª evaluación:

3ª evaluación:

2.- ¿En qué áreas tienes peores notas o has bajado respecto a la evaluación anterior?

1ª evaluación:

2ª evaluación:

3ª evaluación:

3.- ¿A qué se deben los resultados que has obtenido?

1ª evaluación:

2ª evaluación:

3ª evaluación:

4.- ¿Estás contento con el esfuerzo realizado y los resultados obtenidos en esta evaluación?

1ª evaluación:

2ª evaluación:

3ª evaluación:

5.- ¿Cuántas horas diarias -como media- has estudiado?

1ª evaluación:

2ª evaluación:

3ª evaluación:

6.- Una vez analizado todo lo anterior, plantéate un objetivo para mejorar en tu trabajo y tus resultados

1ª evaluación:

2ª evaluación:

3ª evaluación:







# LA TOMA DE APUNTES



## Lee detenidamente:

Tomar apuntes es "anotar de manera personal lo esencial de lo escuchado o visto, para que quede constancia de forma estructurada de una visión total del tema".

En clase, es "tomar notas de las explicaciones y hacerlo adecuadamente".

Para ello es fundamental que:

**Escuches con atención, captas las ideas importantes y organices tus apuntes.**

Para escuchar con atención deberás: sentarte correctamente y en silencio, mirar al profesor para captar sus gestos, concentrarte y procurar no perder el hilo.

Para captar las ideas importantes deberás: prestar especial atención a los gestos, modo de hablar del profesor/a, relación entre las ideas, al principio y final de las explicaciones y tomar nota de las definiciones, fórmulas y gráficas.

Para organizar los apuntes deberás: archivarlos diariamente de forma organizada al llegar a casa, anotar la fecha, el nombre de la materia, el título del tema y el número de página, señalar el título de cada pregunta subrayándola o utilizando un color especial, dejar espacios cuando no hayas entendido algo, completar con algún compañero lo que te falte y consultar al profesor/a en caso de duda.

"Oír sin anotar es predisponerse a olvidar"



Si tomas bien los apuntes te beneficiarás, porque es seguro que conseguirás:

- Favorecer tu atención
- Mejorar la conversación y el aprendizaje
- Potenciar el hábito de sintetizar
- Facilitar la concentración
- Ayudarte a memorizar
- Ejercitar capacidades intelectuales
- Ser más organizado/a
- Prepararte para los exámenes
- Evitar el olvido de datos o ideas
- Hacer más interesante la explicación
- Desarrollar la agilidad mental
- Ayudarte a la estructuración del tema
- Hacer el trabajo intelectual más activo
- Desarrollar la capacidad de análisis y síntesis

Para tomar los apuntes con soltura observa estas abreviaturas:

- + positivo, más, provechoso
- p.e. por ejemplo
- = igual, es lo mismo
- tb también
- > mayor que, superior
- e.d. es decir
- x por
- conduce a
- N.I. nota importante
- pg. página
- izda izquierda
- pg. página
- p. para; q. que
- sgute. siguiente



## Recuerda y completa:

1. Para tomar bien los ..... es necesario:

- a) Escuchar con .....
- b) Captar las ..... más importantes
- c) Tomar los apuntes.....

Si escuchas atenta,  
captarás lo esencial  
y verás que contenta  
te pondrás al final



2. Se escucha con atención:

Sentándote ..... y en .....; mirando al ..... y captando  
sus .....; concentrándose y no perdiendo el .....

3. Se captan las ideas importantes:

Por los ..... y el modo de hablar del .....; por la relación entre las  
..... y tomando notas de las ....., fórmulas y .....  
prestando especial atención al ..... y ..... de las explicaciones.

Si organizas los apuntes con primor.  
puedes ser casi la mejor



4. Se toman los apuntes:

Anotando fecha, el nombre de la ....., el ..... del tema, el número de  
.....

Señalando el .....en un color especial; dejando ..... cuando no hayas  
entendido algo y .....con algún compañero lo que te falte.

5. La toma de los apuntes nos reportan ciertos beneficios. Escribe al menos cinco  
de ellos.

.....  
.....  
.....



6. Invéntate abreviaturas y haz una pequeña redacción en la que incluyas un  
mínimo de cinco.

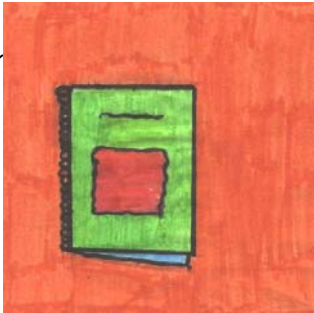


.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# TÉCNICA DEL RESUMEN

## 1. ¿Qué es un Resumen?

- Señala y escribe la respuesta correcta.
- a) Un resumen consiste en reducir un texto, sin enjuiciarlo ni añadir informaciones personales, recogiendo sólo las ideas principales.
- b) Un resumen consiste en ampliar un texto, enjuiciándolo y añadiendo informaciones personales.
- c) Un resumen consiste en reducir un texto, sin enjuiciarlo y añadiendo informaciones personales.



-----

-----

-----

-----

## 2. ¿Cómo realizar un Resumen?

- Ordena y escribe correctamente los pasos que hay que seguir para realizar correctamente un resumen.
- Buscar en el diccionario las palabras desconocidas.
- Anotar al margen las palabras que expresen las ideas más importantes de cada párrafo.
- Leer el texto atentamente para saber de qué trata.
- Redactar el resumen con tus propias palabras brevemente.
- Subrayar las frases que representen las ideas fundamentales del texto.

1	
2	
3	
4	
5	

# EJEMPLO DE RESUMEN

## ¿Cómo se hace un Resumen?

Vamos a ver paso a paso cómo se hace un Resumen:

Paso 1: Leemos atentamente el texto.



"Louis Pasteur era un joven profesor de Química, en la ciudad francesa de Lille, cuando en 1859 inició el estudio de la fermentación productora de la cerveza y del vinagre, con vistas a obtener su mejor calidad. Demostró que la causa de la fermentación se debe a organismos vivos, en ausencia de los cuales no hay fermentación. Sus experiencias confirmaron lo bien fundada que estaba la práctica de un cocinero, llamado Appert, que conservaba los alimentos hirviéndolos y guardándolos en tarros de cristal herméticamente cerrados. Así nació la industria conservera."

Grandes científicos. Editorial Nebrija.

Paso 2: Buscamos en el diccionario las palabras que no sabemos lo que significan.



**Fermentación:** Transformación química de un cuerpo orgánico por la acción de otro que, puesto en contacto con él, no se modifica.

**Conservar:** Guardar con cuidado una cosa.

Industria conservera: Instalaciones destinadas a hacer conservas de alimentos.

**Hermético:** Dícese de lo que cierra una abertura de modo que no permita pasar el aire ni otra materia gaseosa.

### Paso 3: Subrayamos las ideas principales.



"Era Louis Pasteur un joven profesor de Química, en la ciudad francesa de Lille, cuando en 1885 inició el estudio de la fermentación productora de la cerveza y del vinagre, con vistas a obtener su mejor calidad. Demostró que la causa de la fermentación son organismos vivos, en ausencia de los cuales no hay fermentación. Sus experiencias confirmaron lo bien fundada que estaba la práctica de un cocinero, llamado Appert, que conservaba los alimentos hirviéndolos y guardándolos en tarros de cristal herméticamente cerrados. Así nació la industria conservera."

Grandes científicos. Editorial Nebrija.

### Paso 4: Anotamos al margen las ideas principales.

- Causa de fermentación
- Práctica del cocinero



### Paso 5: Redactamos con mis nuestras propias palabras.

La industria conservera surgió gracias a los estudios sobre la fermentación de Louis Pasteur y las prácticas del cocinero Appert.

# UN TRABAJO MONOGRÁFICO

Para conocer en profundidad un tema determinado tenemos que realizar un estudio, una investigación sobre él. Un Trabajo Monográfico es la redacción escrita de los resultados de nuestras estudios e investigaciones sobre un tema. En él plasmamos los datos que recogemos de diversas fuentes de información, organizándolas de manera que nos ayuden a comprender y profundizar en el tema elegido. A continuación vamos a dar unas orientaciones para que podáis utilizar esta técnica de trabajo, que será de aplicación en muchas asignaturas.

Los **pasos** que debemos seguir para llevar a cabo el Trabajo Monográfico son:

## 1.- BUSCAR INFORMACIÓN SOBRE EL TEMA

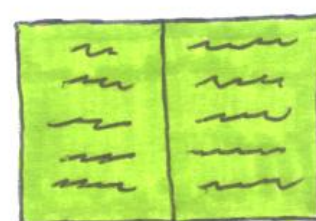
En primer lugar vamos a recoger toda la información posible sobre el tema que nos interesa. Para ello, podemos echar mano de:

nuestros propios conocimientos sobre el tema (siempre tenemos que partir de lo que ya sabemos) y la experiencia de otras personas de nuestro entorno, que conozcan el tema y nos aporten orientaciones (familiares, amistades, profesorado, etc)

material bibliográfico y audiovisual: buscar en libros, enciclopedias, revistas, periódicos, internet, vídeos, dvd, etc

## 2.- TOMAR NOTAS Y EXTRAER LA INFORMACION

En la búsqueda de la información es conveniente apuntar todas las ideas, textos, opiniones, experiencias, ilustraciones, etc que encontramos en nuestra investigación. Para ello se pueden usar las técnicas del resumen y del esquema, que ya conocemos.



### 3.- ORGANIZAR LA INFORMACIÓN Y REDACTAR EL TRABAJO

Una vez que hemos recopilado bastante material para la investigación, es el momento de seleccionar y organizar toda la información con la que contamos para poder redactar el trabajo.

Un trabajo monográfico no consiste en copiar todas las informaciones que hemos recogido, sino en elaborarlas y adaptarlas a nuestro objetivo. Una vez que hemos organizado nuestras notas y apuntes y el material utilizado, redactamos, con nuestras propias palabras, el contenido del trabajo.

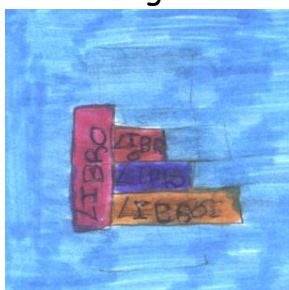
Si al finalizar la redacción nos quedan materiales que no hemos incluido es señal de que hemos obtenido información suficiente y hemos tenido la posibilidad de elegir.

Es importante incluir nuestras propias ideas, lo que pensamos sobre el tema o sobre algún aspecto de éste.

A la hora de redactar conviene usar párrafos cortos y frases breves, de esta manera expondremos nuestro trabajo con mayor claridad. También debemos evitar repetir la información: una vez que hayamos explicado algo, que no vuelva a parecer más adelante.

### 4.- AÑADIR MATERIAL GRÁFICO E IMÁGENES

En nuestro Trabajo Monográfico, incluiremos diferentes tipos de materiales gráficos:



fotografías, extraídas de revistas o folletos  
dibujos  
gráficos sobre los datos recogidos y  
esquemas que ayuden a comprender el trabajo

Es muy importante incluir siempre imágenes porque complementan la información escrita, aportan datos nuevos y hacen que la lectura sea más amena.

Es conveniente que existan imágenes en cada página. A veces, cuestiones que son difíciles de explicar con palabras se entienden mucho mejor con un esquema o dibujo. Ya sabéis, como dice el refrán: "Una imagen vale más que mil palabras"

## 5.- PRESENTAR LA INVESTIGACIÓN

Es la última fase del trabajo. Tal es su importancia que una mala presentación o una deficiente exposición pueden hacer que el trabajo no sea comprendido.

Si se presenta por escrito es muy importante:

- dejar suficientes márgenes
- colocar títulos, subtítulos, subrayar las ideas principales
- hacer una letra clara
- escribir con corrección ortográfica y gramatical.

Si la exposición va a ser oral es conveniente:

- hacer un guión con los apartados del trabajo y las ideas principales; no interesa leer el trabajo completo, pues resulta aburrido
- utilizar apoyos visuales: esquemas, gráficos, dibujos, ...
- usar un vocabulario adecuado para el público que escucha y acompañar la exposición con ejemplos.





## ***Comprueba si has comprendido***

Para comprobar que has captado bien lo que es un Trabajo Monográfico y la forma de desarrollarlo, contesta a continuación las siguientes cuestiones:

1.- ¿ Qué es un Trabajo Monográfico ?

2.- Cita, por orden, los pasos para la realización del Trabajo Monográfico.

3.- Cita 5 fuentes de información en las que podamos obtener datos para nuestro Trabajo.

4.- Completa:

" Un trabajo monográfico no consiste en copiar toda la información que hemos recogido, sino en \_\_\_\_\_.  
Una vez leídas nuestras notas y apuntes, pasamos a escribir, \_\_\_\_\_."

5.- ¿ Por qué son importantes las imágenes y gráficos en un Trabajo Monográfico ?

6.- Explica, con tus palabras, cómo se expone oralmente un Trabajo.

# PREPARACIÓN DE EXÁMENES



El **Examen o control** es un momento importante que tenemos para demostrar lo que sabemos. El resultado depende de muchos factores que tienen que ver con el rendimiento antes, durante y después de hacer el examen.

Los factores que influyen en el éxito son:

- **El estudio** de la materia de examen.
- **Repasos** bien planificados.
- Estar en buenas **Condiciones físicas y psíquicas**: descansados, relajados y con plena confianza en nuestras posibilidades.
- **Aprovechar** al máximo los **conocimientos**, siguiendo unas reglas durante el examen evitando tensión y nervios.

**Para tener éxito en los exámenes debes:**

Empezar la preparación varios días antes, organizando bien el estudio de cada día.

Planificar los repasos y evitar los "atracones" de última hora.

Utilizar los resúmenes, esquemas... y demás técnicas de memorización.

**¡...LLEGA EL MOMENTO DEL EXAMEN...!**



**ANTES:**

- Debes tener preparados todos los materiales que necesitas.
- Relajarte, realizando respiraciones lentas y profundas.
- Estar muy atento a las explicaciones del profesor.

**DURANTE:**

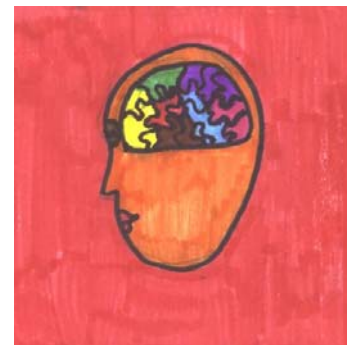
- Evita distraerte con los compañeros.
  - Lee atentamente las preguntas.
  - Preguntar al profesor las dudas que tengas.
  - Empieza por las preguntas que mejor sepas.
- Cuida la presentación: buena letra, orden y l.....



**DESPUÉS:**

- Repasa el examen y cambia o corrige lo que no parezca correcto.
- Repasa la ortografía.

# COMO SOLUCIONAR LOS PROBLEMAS CON LOS DEMÁS



Muchas veces tenemos conflictos en nuestras relaciones con las personas que nos rodean. El conflicto es algo normal en nuestras vidas: Discusiones, enfrentamientos, malos entendidos, peleas, insultos, abusos, ...

Pero lo importante es: ¿ cómo resolvemos esos conflictos ?

Existen tres tipos de conductas que podemos mantener en nuestras relaciones con otras personas. Estas son sus características:

## COMPORTAMIENTO PASIVO:

Tenemos muchas dificultades para expresar lo que pensamos o sentimos.

Somos incapaces de decir que NO

Dejamos que los demás pisoteen nuestros derechos

Casi no se nos oye cuando hablamos

Estamos tensos y/o nerviosos

Tenemos sentimientos de inferioridad. Pensamos: "Yo no soy capaz de hacerlo", "Yo no pinto nada", "Lo mío no es importante".



Las desventajas del comportamiento pasivo son:

- nos sentimos mal con nosotros mismos e incomprendidos/as
- los demás no pueden comprendernos bien
- es una falta de respeto hacia nuestras propias necesidades

## COMPORTAMIENTO AGRESIVO:

Mantenemos conductas hostiles, inapropiadas.

Descalificamos a los demás, ofendemos, insultamos, amenazamos, humillamos

El objetivo es salirnos siempre con la nuestra, vencer, a costa de lo que sea

Pensamos que somos superiores

Violamos los derechos de los demás

Las desventajas del comportamiento agresivo son:

- perdemos el control de nosotros mismos
- al final la gente nos evita
- vamos perdiendo amigos y amigas



## EL COMPORTAMIENTO ASERTIVO:

Participamos y ayudamos a mantener las conversaciones

Intentamos resolver los conflictos con habilidad y sin enfadarnos

Expresamos directamente lo que pensamos, lo que sentimos, nuestras necesidades.

Pero sin violar los derechos de los demás

Antes de hablar pensamos las consecuencias de lo que vamos a decir, de manera que no perjudiquen a los demás, pero expresen claramente lo que pretendemos



Las ventajas del comportamiento asertivo son:

- conseguimos comunicarnos mucho mejor
- logramos el respeto y la confianza de los demás
- nos sentimos mejor por haber sido capaces de exponer nuestras opiniones, aunque no hayamos conseguido otros objetivos
- aumentamos la confianza en nosotros mismos



# VALORES

## ¿Sabes qué significa Valor?

Se denomina **valores** al conjunto de normas que la sociedad crea para que las personas se relacionen en sociedad.

La palabra **VALOR** tiene varios **significados**:

- Valentía y fortaleza para realizar cosas difíciles.
- Precio dado a las cosas.
- Importancia que se le da a las acciones.
- Principios y normas de la conciencia que sirven de referencia a cada persona para elegir, decidir y actuar

Ejemplos:

- María tuvo el valor de tirarse en paracaídas..
- Juan ha comprado un móvil de mucho valor.
- El trabajo bien hecho tiene mucho más valor que una "chapuza".
- Ana siempre actúa según los principios de la verdad, la justicia y la honradez.



Las personas podemos hacer muchas cosas distintas pero lo que hacemos puede ser bueno, malo, bonito, feo, ejemplar, digno(valioso), indigno, despreciable (carente de valor).

Las personas valoramos las cosas o acciones fijándonos en tres capacidades:



**Inteligencia:** que nos permite comprenderlas.

**Libertad:** que nos permite elegir las.

**Moralidad:** que nos permite juzgarlas.

Las personas estimamos que las cosas o acciones son más o menos valiosas en función de las valoraciones que hacemos de ellas.

Por eso es muy importante aprender a valorar, decidir la esencia de las cosas y la importancia y el mérito de lo que hacemos.

▪ **Ahora reflexiona y contesta:**



1. Las acciones que realizamos pueden ser...

---

---

---

---

2. Al tratar a los demás utilizo...

Mis Capacidades...	Para...

3. Valorar es ...

---

---

---

---

4. ¿Qué significado tiene para ti la palabra "Valor"?

---

---

---

---

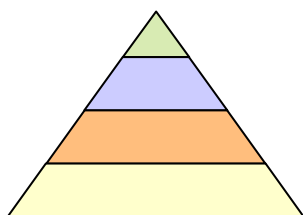
---

## APRENDO EL SIGNIFICADO DE LOS VALORES MÁS IMPORTANTES



- Ahora en grupos consultad el diccionario y escribid el significado de estos valores.

Alegría	
Amistad	
Bondad	
Constancia	
Democracia	
Disciplina	
Ecologismo	
Honestidad	
Justicia	
Laboriosidad	
Libertad	
Pacifismo	
Participación	
Pluralismo	
Respeto	
Responsabilidad	
Salud	
Simpatía	
Sinceridad	
Sociabilidad	
Solidaridad	
Tolerancia	



## MI ESCALA DE VALORES

Cada persona tiene su propia escala de valores. Los valores no tienen el mismo valor para todos.



## REPRESENTO UN VALOR

Representa un valor. Piensa, escribe y da tu mensaje a toda la clase, siguiendo este ejemplo.



**YO SOY:** La Amistad

**SIGNIFICO:** El afecto puro y desinteresado que existe entre las personas.

**MI MENSAJE ES:** ¡Seamos amigos y evitemos rivalidades.

**YO SOY:**

**SIGNIFICO:**

**MI MENSAJE ES:**



## ORDENAMOS NUESTROS VALORES



Las personas tendemos a comprendernos mejor si compartimos mayor número de ideas, principios o valores.

Para conocer los valores que son compartidos por la clase, vamos a realizar una votación.

Elige 3 valores más importantes para tí y escríbelos en una papeleta secreta y anónima.

Anotaremos los 6 valores que hayan sido más votados.

Comentamos en grupo la importancia que tales valores tienen en nuestra vida de clase y fuera de ella.

Anotad las conclusiones.



---

---

## VALORES Y CONTRAVALORES



Cada valor tiene siempre su opuesto, su contrario, lo que siempre no es deseable, su contravalor.



- Escribe algunos valores y contravalores:

Identifica y anota el valor opuesto a cada uno de los siguientes contravalores:

CONTRAVALOR	VALOR
Maltrato a la naturaleza	
Falta de higiene y ejercicio físico	
Desconsideración a los demás	
Despilfarro y gastos sin sentido	
Pasotismo en las decisiones de grupo	
Opresión y esclavitud	
Disimulo, engaño, fingimiento	
Malicia	
Insociabilidad	
Peleas y agresividad	
Pereza y desinterés en el trabajo	
Racismo	

## ENCONTRAMOS VALORES

- Escribe los valores que descubras en la personalidad de Elisa e Ismael:



Elisa e Ismael siempre respetan a los compañeros que tienen opiniones y gustos distintos a ellos. Están dispuestos a ayudar a quien lo necesita y tratan de que no haya peleas ni discusiones violentas a su alrededor.

---

---

---

Elisa e Ismael son estudiosos, trabajadores y simpáticos. Nunca hacen cosas que no quieren hacer y nunca malgastan el dinero.



---

---

---



Elisa e Ismael aceptan por igual a la gente de todas las razas y asumen sus deberes sin problemas. No consienten que nadie se burle de ellos.

---

---

---

A Elisa e Ismael les gusta el deporte y la vida en la Naturaleza. Llegan puntuales a las citas. Resuelven las discrepancias del grupo mediante votación.

---

---

---

**PIENSA Y CONTESTA A ESTAS PREGUNTAS:**



1. ¿Qué valores compartes tú con Elisa e Ismael?

---

---

2. ¿Qué valores crees que tienen Elisa e Ismael que tú aún no tienes?

---

---

3. ¿Cómo podrías enriquecer tu personalidad para que sea más valiosa?

---

---

▪ Escribe tres compromisos para mejorar tu personalidad:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



▪ Por último anota los valores con los que desde ahora te vas a comprometerte.



---

---

---



# LA TELEVISIÓN



La televisión es algo muy nuestro. Forma parte de todos los hogares. Puede aportarnos muchas cosas positivas, pero hay que hacer buen uso de ella. El mal uso de la "tele" tiene consecuencias perjudiciales. Debes aprender a distinguir entre efectos positivos y negativos para que selecciones aquellas formas de ver la "tele" que mejor favorezcan tu desarrollo personal a la vez que te proporcionan una sana diversión.

## VER LA TV DE FORMA CRÍTICA. LA "TELEBASURA".

### Lee y reflexiona

- Es preciso ver la televisión con espíritu crítico.
- La mayoría de las cosas que se ven son irreales y artificiosas.
- En las cadenas de televisión hay razones económicas y comerciales no siempre claras y limpias.
- Muchos programas van buscando audiencia a costa de las verdades a medias, el sensacionalismo y la estimulación de los más bajos instintos humanos, sexo, agresividad...



A mí y a mis amigos nos gusta mucho ver la serie "Rebelde" porque creo que nos identificamos con los protagonistas. Sin embargo a veces los personajes no reflejan la realidad porque cuando tienen exámenes nunca se les ve solos en su cuarto estudiando. Todos son guapos y simpáticos. Usan ropa de marca, tienen motos, coches, grandes casas, se pegan la vida padre...

### Contesta a las siguientes preguntas:

- ¿Qué te parece lo que expresa esta chica?

---

---

---

- ¿En qué estás de acuerdo y en qué estás en desacuerdo?

---

---

---

- ¿Por qué crees que las personas de los anuncios de tv son todas tan atractivas, esbeltas y simpáticas?

---

---

- ¿Te parecen bien los montajes de algunos famosos y no famosos que quieren ser noticia a toda costa? ¿Por qué crees que se prestan a hacer estos montajes?

---

---

- Cita algunos programas que consideres "telebasura"

---

---

## ALTERNATIVAS MÁS RICAS QUE LA TV PARA EL DESARROLLO PERSONAL



Aunque parezca una tragedia, imagina que durante unos días nos quedamos sin televisión. Piensa que tendrías que buscar actividades alternativas para ocupar el tiempo que antes dedicabas a ver la "tele". Escribe las más interesantes que se te ocurran.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Una vez completada la lista de alternativas, podéis hacer una puesta en común de toda la clase para determinar qué actividades son las más interesantes. Como verás no era una tragedia quedarse sin "tele". Hay un montón de cosas estupendas que puedes hacer.

Ahora que has conocido la opinión de tus compañeros y compañeras puedes modificar la lista de

las que a tí te parezcan más interesantes como alternativa para ver la televisión.



---

---

---

---

---



## VER TV DE MANERA SANA

Une la conducta con el daño producido:

Verla a oscuras y muy cerca

Dieta desequilibrada y caries

Acostarse tarde viendo el final

Alteran el carácter y la convivencia

Verla más de dos horas seguidas

Trastornos del sueño y pesadillas

Comer golosinas que anuncian

Consumismo y gasto excesivo

Desear todo lo que anuncia

Fatiga y tensión nerviosa

Ver programas violentos

Trastornos oculares y fatiga visual



## APRENDER A SELECCIONAR LOS PROGRAMAS QUE REALMENTE SON PROVECHOSOS



Ahora vas a analizar las programaciones de las distintas cadenas de televisión y tienes que determinar qué programas tienen relación con las materias de estudio y por lo tanto pueden ayudarte a entender mejor lo que se trabaja en clase.

ASIGNATURAS	PROGRAMAS DE TV

Luego podéis hacer una puesta en común y seleccionar qué programas son más interesantes para no perdérselos. Esto mismo habría que hacerlo todas las semanas para ver la "tele" de una forma interesante.

# NUEVAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN

## 1. EL ORDENADOR Y LAS COMUNICACIONES

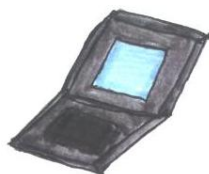


Los seres humanos necesitamos comunicarnos unos con otros.

Las personas nos comunicamos de diversas formas, a través de diferentes códigos( símbolos, lenguajes)mediante la utilización de diversos medios(desde el tambor hasta los satélites), y con distintos interlocutores.

### EL ORDENADOR

El ordenador es uno de los inventos electrónicos que ha provocado un mayor impacto en la vida cotidiana de los seres humanos.

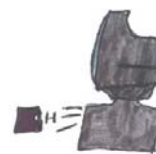


¿Te imaginas que ocurriría si, por unos instantes desaparecieran todos los ordenadores del mundo?

Es una situación casi imposible de imaginar, pues hoy día encontramos ordenadores en todas partes... es la Era de la Informática.

### ¿QUÉ ES UN ORDENADOR?

Un ordenador es una máquina electrónica equipada con memoria y programas para tratar la información. Es capaz de resolver, por ejemplo, problemas aritméticos y lógicos gracias a la utilización automática de los programas grabados en su memoria.

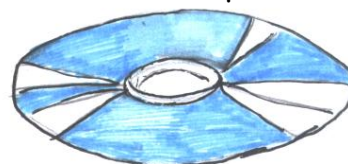


Los **Componentes de un Ordenador** son:



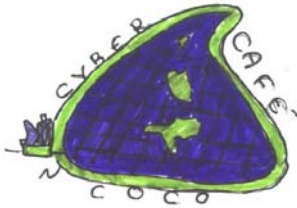
- **Hardware:** es la parte física del ordenador. Está formado por los componentes que integran el ordenador, como los circuitos electrónicos, los cables, el monitor, el teclado, la impresora...

- **Software:** Son los programas, es decir, las instrucciones que hacen posible el funcionamiento y uso del ordenador.





## 2. INTERNET Y LAS COMUNICACIONES



Cada vez es más corriente conectarse a la red desde distintos lugares: nuestra casa, el colegio, el trabajo o lugares destinados a ello, los cibercafés.

A través de la red podemos acceder a gran cantidad de información y a muchos servicios.

Además abre nuevas posibilidades para comunicarnos mediante nuestro ordenador con personas de cualquier parte del mundo cuando también están conectadas a la red

### ¿Qué es Internet?

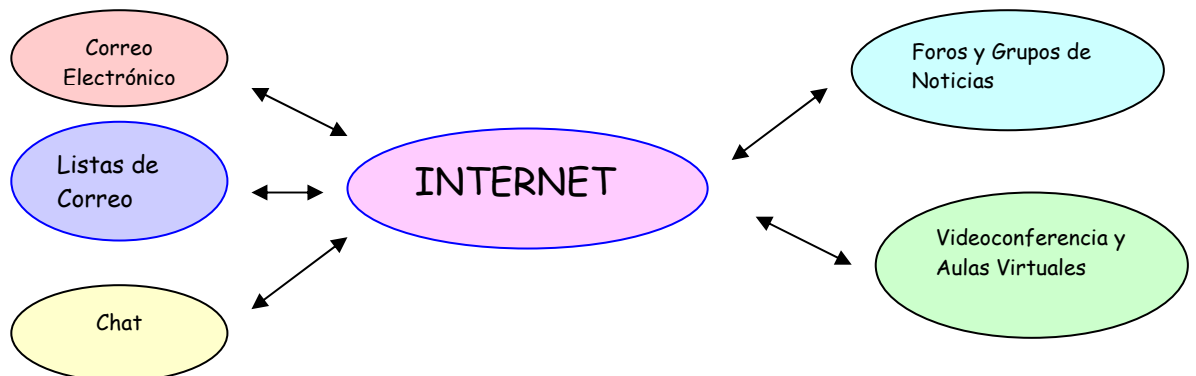


Internet es una red que conecta a millones de ordenadores de usuarios a través de potentes ordenadores intermediarios. Estos ordenadores intermediarios se llaman servidores.

Internet es hoy un medio de comunicación fundamental para diversas personas. Debido a los variados intereses de los usuarios, sus aplicaciones pueden ser enviar mensajes, archivos de sonido e imágenes, programas informáticos...

### MODOS DE COMUNICACIÓN EN INTERNET

A través de Internet se crean nuevos modos o mecanismos de comunicación, como el correo electrónico, listas de correo, chats, foros y grupos de noticias o Videoconferencia y aulas virtuales.



## CORREO ELECTRÓNICO

Permite enviar y recibir mensajes de texto con elementos multimedia( sonidos, vídeos, fotos, dibujos...). Para ello se utilizan programas gestores de correo, como Outlook, Messenger, Eudora y Pegasus.



El Correo electrónico (E-mail) es rápido y cómodo. Basta con escribir un texto en el ordenador y enviarlo por la red a la dirección electrónica de una o más personas a cualquier parte del mundo.

## CHAT

### CHATEAR

Uno de los mayores atractivos de Internet es la posibilidad de comunicarse con otras personas de forma instantánea.

En un Chat pueden intervenir muchas personas desde cualquier parte del mundo.

La comunicación se produce de forma que escribimos mediante el teclado lo que queremos decir y lo transmitimos. Todos los que estén conectados al chat lo leerá instantáneamente.

Cualquiera puede escribir o ser leído de forma instantánea.



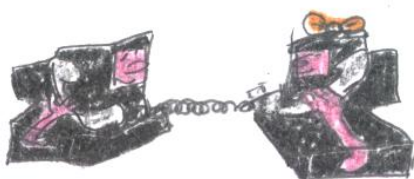
## LISTAS DE CORREO

Permiten distribuir mensajes y documentos a un conjunto de personas interesadas en un tema concreto.

Pueden ser privadas o públicas y sólo se envían los mensajes a los miembros de la lista.



## VIDEOCONFERENCIA



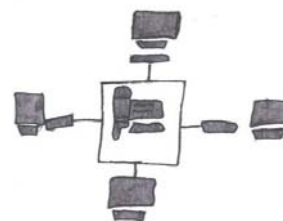
La Videoconferencia permite a un grupo de personas ubicadas en lugares distantes llevar a cabo reuniones como si estuvieran todas en una misma sala.

Los participantes pueden escucharse unos a otros y verse en vídeo, a la vez que se pueden intercambiar datos, faxes, gráficos, documentos, videos o archivos informáticos.

## AULAS VIRTUALES

Un Aula Virtual es un sistema que permite a un cierto número de alumnos que estén en uno o más lugares geográficos distintos seguir de forma directa e interactiva la exposición que un profesor o un especialista hacen de un tema.

Para ello se lleva a cabo la conexión simultánea de todos los alumnos con el lugar donde está el profesor, utilizando medios similares a los que se usan en una videoconferencia.



## FOROS Y GRUPOS DE NOTICIAS (NEWS)

La finalidad de los foros y grupos de noticias es transmitir información u opiniones a multitud de usuarios.

**FOROS**

Se caracteriza y se diferencia de otras formas de comunicación porque la información se deposita en un sitio a manera de tablón de anuncios, al cual se puede acudir para consultar o dejar nueva información.

Es decir, la comunicación no es instantánea.

Para dejar cualquier información es necesario registrarse como usuario, aunque es gratuito.

Existen muchos tipos de foros organizados por temas profesionales, de ocio...

## ACTIVIDADES

1. ¿Qué es Internet? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

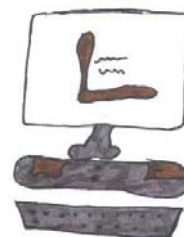
2. ¿Qué significa www? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. ¿Cuántas formas de comunicación por Internet conoces? Escríbelas

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





4. Escribe con qué tipo de comunicación por Internet podemos enviar y recibir correo.

---

---

5. ¿Conoces algún programa para enviar y recibir correo? Escribe alguno.

---

---

6. Escribe los tipos de Listas de Correo que existen.

---

---

7. ¿Qué es un Chat?

---

---



8. ¿Has chateado alguna vez? \_\_\_\_\_

Si tu respuesta es sí, escribe cuando y con quién.

---

---

Si tu respuesta es no, escribe el nombre de alguien que conozcas que haya chateado alguna vez.

---

---



9. ¿Cuál es la principal característica de los foros y grupos de noticias?

---

---

10. Escribe:

¿En qué consiste la Videoconferencia? \_\_\_\_\_

---

---

¿En qué consisten las aulas virtuales?

---

---





# LA PRENSA: NOS INFORMAMOS Y NOS DIVERTIMOS

Los periódicos y revistas también pueden ser una buena fuente de información para conocer lo que sucede en nuestra localidad, en nuestra provincia, en nuestro país, en el mundo y "estar al día". Las personas que no están bien informadas no tienen las mismas posibilidades que los demás para desenvolverse en la sociedad y suelen ser fácilmente manipulables.

Pero la prensa no es sólo información. Podemos divertirnos y pasar un buen rato manejando y "jugando con los periódicos" y otra prensa escrita como comprobaremos en las actividades que más adelante os proponemos.

Las **secciones habituales** en que se divide un periódico son las siguientes:

**Información local, provincial o regional:** se explican las noticias de cualquier tipo que ocurren dentro de la localidad, provincia o región en las que se publica el periódico

**Información nacional:** en ella se narran los acontecimientos más importantes dentro del territorio nacional

**Información extranjera:** nos informa sobre el panorama internacional, los hechos más destacados sucedidos fuera de nuestro país

**Sucesos:** en esta sección se ofrecen los accidentes, robos, desgracias, crímenes, etc, producidos. Suelen ser noticias sensacionalistas.

**Cultura y espectáculos:** se informa sobre libros, publicaciones, espectáculos, exposiciones, obras de teatro, cine, música, ... y, en general, sobre todos aquellos acontecimientos que se producen en el mundo del arte y la cultura.

**Economía:** se centra sobre las noticias industriales, comerciales o del mundo del trabajo, sucedidas tanto a nivel nacional como internacional.

**Deportes:** es una sección dedicada a la actualidad en todos los ámbitos o terrenos que abarca el deporte: ciclismo, fútbol, balonmano, atletismo, natación, ...

A veces también aparecen otras secciones muy concretas, como pueden ser: **Educación, Salud, Literatura, Ocio, etc.**



En muchos centros educativos se publican **periódicos escolares**. En él tienen cabida las aportaciones de todos los sectores de la comunidad educativa: alumnado, profesorado, padres y madres, etc.

Pero principalmente está confeccionado por y para los alumnos y alumnas del centro. Todos podemos y debemos colaborar en el periódico escolar. Haciéndolo mostraremos a los demás nuestras ideas, opiniones, trabajos, ..., y también sentiremos el colegio como algo "nuestro".

## A C T I V I D A D E S

1.- Por parejas redactad un texto para el próximo número de vuestro periódico escolar: una noticia de la localidad o del colegio, vuestra opinión sobre algún tema que os interese, comentarios sobre algún libro o canción de moda, pasatiempos, etc.

Entregadlo, para que se publique, a vuestro tutor/a o a las personas responsables del periódico escolar.

2.- Elegid entre toda la clase el artículo de opinión que más os guste de los que habéis escrito en la actividad anterior. Enviadlo a los periódicos provinciales para que se publique en la sección de "cartas al director".



3.- Organizad la clase por grupos de 3 personas. Cada grupo escoge el periódico de un día diferente y prepara un cuestionario con preguntas de todas las secciones del diario, cuyas respuestas se encuentren en el mismo.

Intercambiad las preguntas y los periódicos. Ahora los diferentes grupos tienen que encontrar las soluciones a las preguntas elaboradas por los otros equipos.

## **BIBLIOGRAFÍA:**

- AGÜERA, ISABEL: *Curso de Creatividad y Lenguaje*. Ed. Narcea.
- BRUNET. *Tutoría con adolescentes*.
- CARRERAS, Ll. y otros: *Cómo educar en valores. Materiales, textos, recursos y técnicas*.
- FRANCO. A. y OTROS: *Lengua 8º EGB*. Ed. Anaya.
- GRUPO AEMEI. *Juegos para el desarrollo de las habilidades motrices en Educación Infantil*. Educación Aljibe.
- I.E.P.S.: *Educación y valores. Sentido de la acción educativa en nuestro tiempo*.
- JIMENEZ ORTEGA, J. Y OTROS:  
iNo más Fracaso Escolar! Aprende a estudiar con tus padres.  
iNo más Fracaso Escolar! Enseñe a estudiar a tus hijos.  
*Método práctico de técnicas de estudio. Programa para la ESO*. Ed. Visor.
- MARRODÁN JIRONÉS, M.J.: *Ser, Convivir y Pensar 1,2,3,4,5,6. Acción Tutorial en Educación Primaria*. Ed. ICCE.
- MIRALLES LUCENA, R.: *Medios de Comunicación y Educación. Cuadernos de Pedagogía. Biblioteca Básica para el profesorado*. Ed. Praxis.
- MORENO MARTINEZ, A.: *Técnicas de Estudio y Estrategias para afrontar el estudio de manera eficaz*. Ed.
- OÑATE, M<sup>o</sup>.P. de: *El Autoconcepto, Formación, Medida e Implicaciones en la personalidad*. Colección Educación Hoy.
- SALAS, G.B. y SERRANO H.I.: *Aprendemos a ser Personas*. EUB. Psicología y Educación.
- VAZQUEZ MORRAJO, F.J. y OTROS: *Lengua Castellana y Literatura 2º ESO*. ED. Mc Graw Hill.
- VVAA: *De gira hacia el trabajo*. ED. Aljibe.

- VVAA: Educación y Solidaridad. Propuestas de Reflexión y Acción.  
Colección Educación Hoy.
- VVAA: El Baúl encantado. Ed. Santillana. Madrid 2002.
- VVAA: Mis papeles. Cuaderno de Orientación Escolar y Vocacional. EPOE de Córdoba.
- VVAA: Tu futuro profesional. Cuadernos 1,2 y 3. CEPE.



## INDICE

INTRODUCCIÓN	1
RELACIÓN DE FICHAS	2
EDUCACIÓN INFANTIL	4
Organización y funcionamiento de la clase	5
El responsable del día	7
Saber escuchar a los demás	8
Guardar los trabajos	11
Limpiarse correctamente en el aseo	12
Calzarse y descalzarse sin atar. Orden personal	13
Taller de cocina	14
PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA	15
El juego de los saludos	16
Mis compañeros de clase	17
Estando limpitos ¡crecemos sanitos!	18
Los niños y la televisión	19
Me gustaría ser	21
Mis vacaciones	24
Mi profesor/a	25
Leer es divertido	26
Juntos en la clase	27
SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA	29
El subrayado	30
Ficha de lectura	32
Mejoremos la velocidad lectora	34
Condiciones de estudio	37
¿Qué son los valores?	39
TERCER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA	42
Presentación de las asignaturas/ áreas	43
Me quiero, me quieren. Me respeto, me respetan	44
Elegimos nuestro/a delegado/a	47
Elaboramos las normas de clase	49
Mis motivos para estudiar	52
Condiciones y hábitos para el trabajo y estudio	55
Organizo mi tiempo	57
La lectura: mi herramienta de trabajo	59
Cuidamos nuestra salud	65
Si quieres aprender, tienes que retener	70

PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA	73
Horario de clases	74
Estos son mis profesores y profesoras	75
¿Sabemos convivir?	76
Las evaluaciones	78
La toma de apuntes	80
Técnica del resumen	82
Un trabajo monográfico	85
Preparación de exámenes	89
Cómo solucionar los problemas con los demás	90
Valores	93
La televisión	100
Nuevas tecnologías de la información y comunicación	103
La prensa: nos informamos y nos divertimos	108
BIBLIOGRAFIA	110
INDICE	112